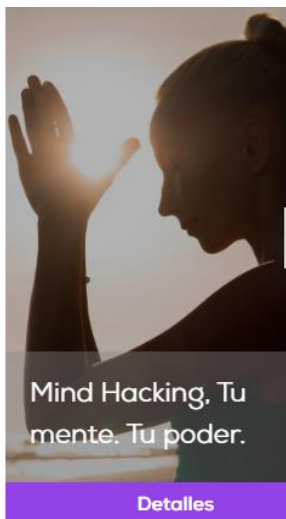


Contenidos e-Class

Autoconocimiento y poder interior

Promueve el autoconocimiento para potenciar tu poder interior. Aprenderás herramientas, identificarás creencias, fortalezas y trampas mentales, guiado por Carla Gaya, una experimentada coach ejecutiva y terapeuta Gestalt. Ideal para crecimiento personal y profesional.



Mind Hacking. Tu mente, tu poder

Invitarte a un poderoso llamado a la acción para superar el autoengaño que te detiene, para reclamar la propiedad de quién eres. Reconocerás cómo cambiar los patrones de tu mente para evitar esos pensamientos y creencias que no te dejan avanzar para que puedas ser tu propio mind hacker.

Adiós al síndrome de la impostora: soy capaz y lo merezco

Comprenderás el síndrome de la impostora, de la mano de Tania Sánchez conocerás las causas, efectos y prevención. Esta e-Class ofrece claves para manejo personal y casos complejos. Reconstruye tu confianza y disfruta plenamente la vida.



Estereotipos de género y sesgos inconscientes ¿Qué son y cómo me afectan?

Aprenderás a reconocer algunos sesgos inconscientes que se han formado a partir de estereotipos de género. Y al terminar, podrás implementar un plan de acción en el cual consideres diferentes estrategias para contrarrestarlos.



Masculinidades y su impacto en la equidad de género

Aborda las masculinidades tradicionales como barrera para la equidad de género. Aprenderás a reconocerlas, construir masculinidades alternativas y combatir estereotipos y violencia. Impartida por Armando Diaz, experto en género y sexualidad con 30 años de experiencia. Ideal para promover relaciones igualitarias

Hábitos para cultivar una mente saludable

Descubrirás cómo manejar el estrés a través de herramientas prácticas y el mindfulness, elevando tu bienestar mental, emocional y físico. Ana Menchaca, experta con 15 años en el mundo corporativo y certificada en yoga, meditación y mindfulness, te guiará para liberar tensiones y lograr un crecimiento integral en armonía.



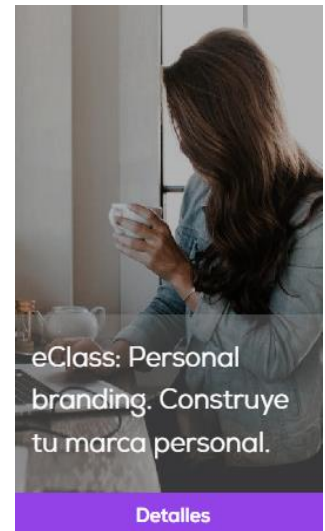
Prácticas para el bienestar. Mindfulness y meditación



Explora el mindfulness y meditación para mejorar tu salud emocional y física. Aprende cómo reprogramar tu mente con prácticas poderosas pero simples, guiada por Ana Menchaca, coach certificada y experta en bienestar. Esta e Class te proporcionará ejercicios, consejos y herramientas para reaprender y recordar lo que es fluir sin creencias limitantes, integrando estas prácticas en tu rutina

Personal branding. Construye tu marca personal

Aprenderás a destacar y agregar valor con tu marca personal en esta e Class por Adriana Ibarrola, experta en Comunicación y Mercadotecnia. Diseña y proyecta tu marca única para alcanzar tus metas



Liderar como mujer y no morir en el intento



Aprenderás cómo potenciar tu liderazgo y desarrollar tu pensamiento creativo; la importancia de des-aprender y estar dispuesta a adaptarte y a transformarte para afrontar de la mejor manera los cambios del mundo de hoy. Lo vital que resulta encontrar tu propia voz, construir tu personal branding y saber proyectar tus habilidades de la mejor forma. Revisarás diferentes temas sobre la equidad de género, la sororidad, la diversidad y la importancia de trabajar en una compañía que, realmente, coloque a sus colaboradores como prioridad, “People first company”

Equipos diversos la clave del éxito

La diversidad e inclusión potencian equipos y nos llevan al éxito. Descubre de la mano de Agustín Paulin cómo formar una cultura inclusiva, transitar la curva de inclusión y crear equipos de alto desempeño para impactar positivamente en tu proyecto u organización.

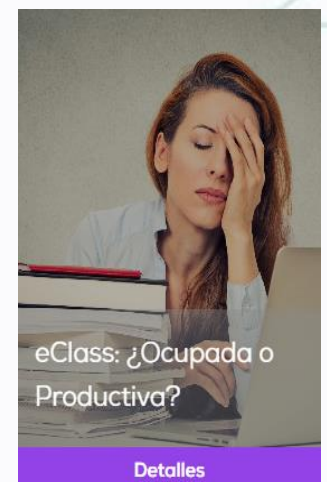


Plan de vida carrera: ¿qué es y cómo aplicarlo?

Aprende con Cristina Camino, Master Coach, a conocerte en profundidad, identificando tus fortalezas, conociendo tus valores y aprovechando tus recursos para diseñar tu ruta de acción logrando metas personales y profesionales haciendo uso de las herramientas de poder.

¿Ocupada o productiva?

Aprenderás herramientas prácticas para desarrollar tus habilidades de manejo de tiempo y lograr una mayor armonía entre tu vida personal, familiar y laboral e identificarás los factores que influyen en tu productividad. Lograrás cumplir con tus objetivos y sentirte en mayor control de tu vida.



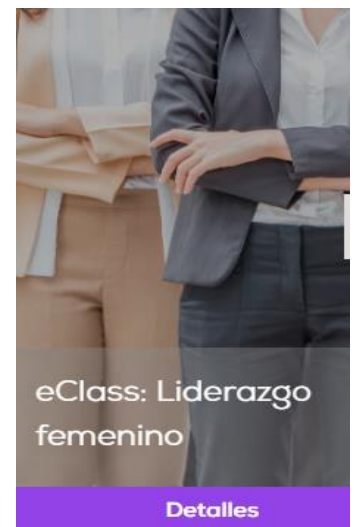


Técnicas creativas para la solución de problemas

Potenciar tu creatividad es la clave para resolver problemas y crecer. En esta e-Class impartida por Alejandra Rojo aprenderás a ver desafíos como oportunidades, reforzar tu pensamiento crítico, análisis y técnicas creativas

Liderazgo femenino

Fortalece tu liderazgo femenino junto a Ludivina Herrera, destacada experta en negocios y coach certificada. Aprende a definir metas claras, superar barreras profesionales y cultivar la inteligencia emocional. Esta e-Class te empoderará para ejercer un liderazgo firme e incluyente, para potenciar tu camino hacia el éxito como mujer líder.



ABC de la diversidad e inclusión laboral

Aprovecha la diversidad en la sociedad y en tu empresa. De la mano de Luis Uribe aprende a enriquecer con diferentes identidades y crear estrategias inclusivas a través de esta e-Class. Sé parte del cambio.

Emprendimiento digital: Cómo lanzar tu negocio online



¿Cómo crecer y potenciar mi red de contactos haciendo networking?

Aprenderás a conformar una red de contactos, establecer una estrategia de networking con tu red, así como determinar actividades para mantenerla y hacerla crecer. Además, sabrás cómo proyectar la imagen personal que deseas, para crear un impacto en las demás personas y elabora tu elevator pitch.

Reconoce y cuenta tu historia en RRSS

Descubre cómo potenciar tu presencia en persona y en redes sociales. Aprende a utilizar el storytelling y el autoconocimiento para construir una imagen auténtica. Analiza tus redes y crea estrategias de comunicación efectivas. Adrián Pascoe, experto en comunicación y marketing, te guiará hacia una presencia impactante en cualquier plataforma

