



COM GESTIONAR ELS CANVIS I LES CRISIS SENSE POR AL FRACÀS

Davant d'una cultura canviant basada en la immediatesa i els canvis constants, atendre la salut mental és cada vegada més necessari.

Les habilitats per gestionar els canvis i les crisis són una eina indispensable per fer front als reptes personals i laborals que es presenten al llarg de la vida. Saber actuar davant les dificultats és una qualitat que requereix maduresa, autoconeixement i una personalitat treballada.

El desenvolupament d'habilitats per afrontar els canvis i les crisis sense por, et permetran arribar al teu màxim potencial a través de l'autogestió emocional i relacional per aconseguir ser un millor professional i poder gestionar la vida personal amb èxit.

Objectius

- Desenvolupar habilitats per a afrontar els canvis i les crisis sense por.
- Reduir el nivell d'estrès i ansietat enfront dels canvis i adversitats.
- Treballar amb els nivells d'ego per a accedir a l'essència de cadascú, millorant l'autogestió emocional i relacional.
- Ajudar a descobrir els talents i qualitats ocultes davant l'adversitat, com a font d'autoconeixement i per aconseguir més seguretat i autoconfiança professional.
- Potenciar la creativitat a través de resignificar el concepte d'èxit i fracàs professional, per sortir de la zona de confort i sentir-se més receptiu en el moment d'assumir nous reptes.

Metodologia

Taller amb metodologia diferent i innovadora que permet el treball en equip i la col·laboració interpersonal.

Formadora

Marta Pitarch Silanes

Directora i fundadora de l'ONG Let's Wo+Men.

Llicenciada en Administració d'Empreses per la Califòrnia State University (USA), ha exercit la seva carrera professional en màrqueting i com a responsable de vendes en diverses empreses multinacionals.

Compta amb una consolidada trajectòria com a esportista d'alt rendiment, membre de la selecció espanyola de tennis i jugadora del circuit professional internacional (women's tennis association-WTA).

La seva experiència professional com a esportista i en l'entorn empresarial li han permès aplicar i generar sinèrgies entre competències clau per a la formació de persones d'alt rendiment en l'àmbit de les organitzacions.

A Let's Wo+Men ha liderat un equip de psicòlegs amb experiència clínica i experts en prevenció de conductes de risc que desenvolupen els programes de Let's Wo+Men, i ha validat una eina pròpia per avaluar l'autoconeixement de l'essència de cadascú. La metodologia *Orange Balanç*, eina clau de prevenció, salut i desenvolupament de l'acompliment personal i professional de les persones.