



TALENT HUMÀ

**EL éxito de una empresa reside en
el bienestar de su equipo.**

CUMPLIR OBJETIVOS

A ayudamos a las empresas a cumplir con sus objetivos. Nuestros programas contribuyen al equilibrio de la organización y la gestión del cambio, reducen el estrés y el índice de absentismo laboral.

PRODUCTIVIDAD

A modern office desk with a laptop, a chair, and a floor lamp, with a world map in the background. The desk is white with a dark wood top. A black office chair is positioned in front of it. A floor lamp with a black shade is on the right. A potted plant is on the left. The floor is made of light-colored wood planks. A semi-transparent white banner is overlaid on the image, containing the text 'Una organización consciente crea un espacio más productivo.'

Una organización consciente crea un espacio más productivo.

SOLUCIONES

El estrés es la 2ª causa de baja laboral en la Unión Europea. Las empresas tienen ventas de un 37 % más altas y su creatividad es 3 veces mayor cuando el clima laboral es feliz.



SOBRE NOSOTROS

TRABAJAMOS A MEDIDA

Nuestro expertise nos permite hacer programas totalmente exclusivos y personalizados a las necesidades de tu equipo.

SOMOS ATENCIÓN PLENA

El Mindfulness está integrado profundamente en nuestra vida. Nos ponemos a tu servicio con herramientas para el bienestar laboral.

ESTABILIDAD Y APERTURA

Acompañamos el mindset y la cultura de la empresa para enriquecerla y aumentar su valor. Creamos más flexibilidad y adaptabilidad al cambio.

PREPARAMOS PERSONAS Y EQUIPOS PARA CRECER Y DAR LO MEJOR



Todas las organizaciones hoy necesitan renovar su forma de trabajar y desarrollar nuevas competencias en los equipos para afrontar los retos y cambios actual.

Esto es lo que hacemos, Esta es nuestra pasión !



RESULTADOS

En un entorno tan cambiante HOY NECESITAMOS
funcionar mejor, colaborar mejor, vivir mejor.



**EQUIPO
COHESIONADO**



**DESCENSO DE LOS
MALENTENDIDOS**



**OPTIMISMO
AL LOGRO**



**CLIMA
LABORAL POSITIVO**



NUESTROS PROGRAMAS

1 MINDFULNESS 100%

2 BREATH WORK
RESPIRACIÓN CONSCIENTE

3 BODY MOVEMENT
CONSCIENCIA CORPORAL

Observa

Mejora

Inspira

1 Programa

MINDFULNESS 100%

LA PRÁCTICA DE LA ATENCION PLENA
crea trabajadores más comprometidos, efectivos,
concentrados y con menores niveles de estrés y
ansiedad.

Trae claridad, visión, aceptación , equilibrio y
elimina los distractores que nos apartan de nuestros
objetivos.



*Cultiva el foco necesario
para cumplir los objetivos.*





MINDFULNESS

" Las pequeñas y grandes empresas practican Mindfulness con grandes resultados para generar espacios de trabajo más armoniosos y productivos. Ya sea teletrabajando o en la oficina."

¿Qué es?

Es una practica de origen Budista extendida por todo el mundo. Enfoca la atención en el momento presente y nos ayuda a gestionar mejor nuestras emociones.

Está validado por la Neurociencia. Númerosos estudios demuestran que su práctica fomenta la autoconciencia, la empatía, la memoria, la capacidad de aprendizaje y la creatividad.

MINDFULNESS 100%

MEJORA

el Bienestar y la Tranquilidad

la Gestión del estrés y ansiedad.

El Equilibrio emocional

la Empatía

la Cohesión del equipo

la Resiliencia

la Adaptación al cambios.

el Rendimiento

la Memoria

la Claridad mental

la Concentración.



2 Programa

BREATH WORK

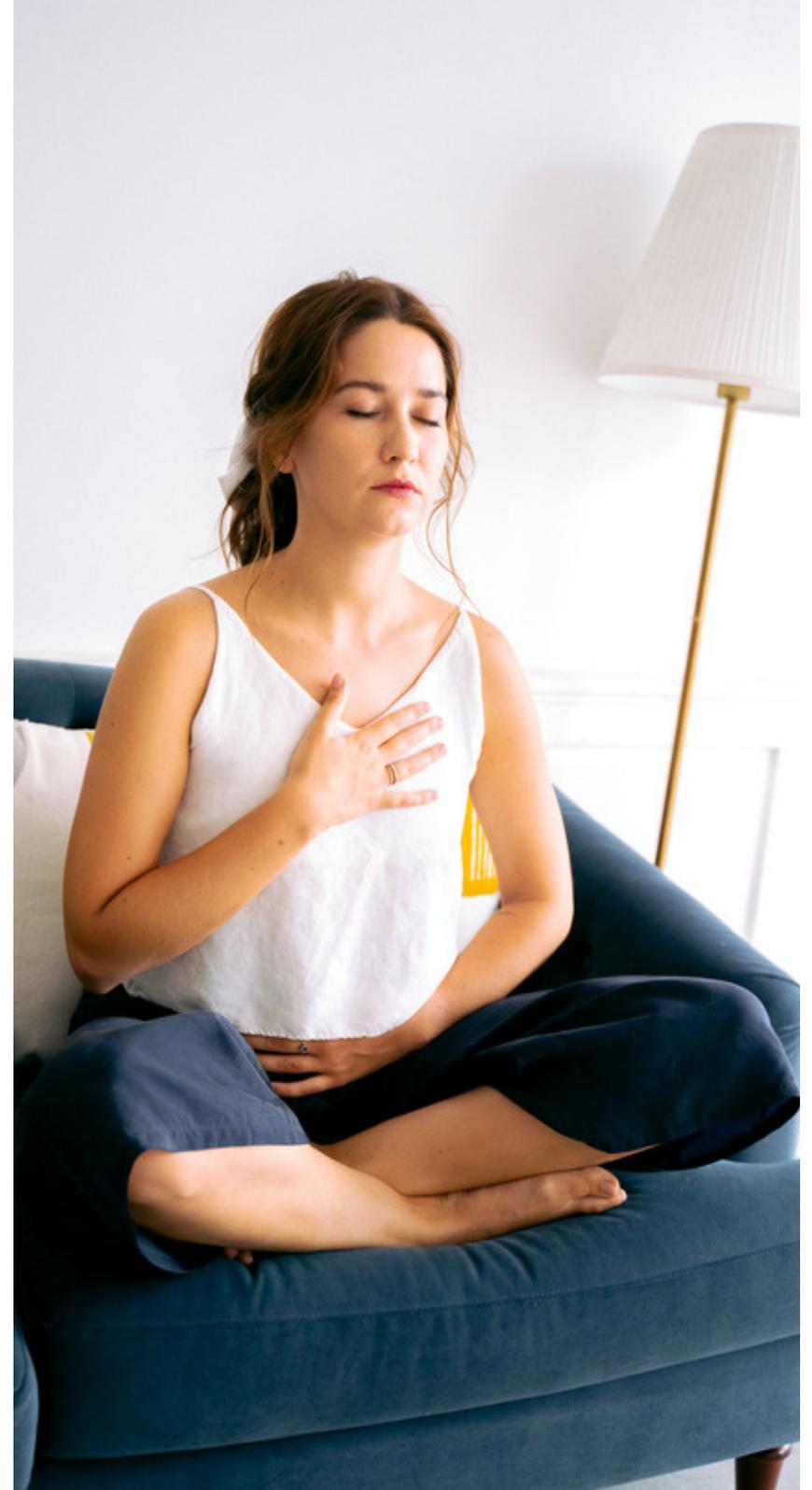
UNA EXPERIENCIA DE RELAJACIÓN PROFUNDA

Haremos un recorrido por diferentes técnicas de respiración y compartiremos herramientas para equilibrar nuestro sistema nervioso a diario.

Este programa te interesa si el **ESTRÉS** influye en el rendimiento laboral de tu equipo,
Si quieres reducir la dispersión y la falta de perspectiva, el cansancio o las reacciones impulsivas.
(Insomnio, hipertensión, cefalea, asma, conflictos,.)



*Respirar bien nos lleva
a sentirnos mejor.*





RESPIRACIÓN CONSCIENTE

" Respirar adecuadamente cambia el estado emocional y la concentración, impacta en el cuerpo y en la actividad cerebral."

ACTIVA EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

¿Qué es?

Respirando conscientemente podemos controlar de forma consciente las emociones. Estimulamos el bienestar, el aprendizaje, la atención y la memoria.

El Problema: En general respiramos sólo a un 30% de nuestra capacidad. Esto nos agota, hace imposible absorber la energía y el oxígeno necesarios y rendir.



BREATH WORK

LIBERA TENSIONES

Mejora la conciencia emocional,
la vitalidad y la salud.

Da claridad mental,
foco y concentración.

Aprendemos a crear emociones
agradables y bienestar mental.

REDUCE

El estrés, la ansiedad
y la depresión.

3 Programa

BODY MOVEMENT

UNA EXPERIENCIA DE CONEXIÓN CORPORAL
para revitalizar y armonizar el equipo en cuerpo y mente.



SOLUCIONA EL ESTRÉS

FÍSICO. El cansancio, dolores físicos, las malas posturas corporales y la acumulación de tensiones musculares.

EMOCIONAL. La falta de recursos para afrontar los cambios y ciertas emociones.

GRUPAL. La presión y la falta de cohesión.





CONCIENCIA CORPORAL

Es la expresión a través del cuerpo
con dinámicas de grupo y psicomotricidad.
Movimientos conscientes de actividad, relajación, escucha y silencio.

¿Qué es?

Son ejercicios para conectar cuerpo y mente, para ganar confianza y concentración, desarrollar nuevas habilidades y obtener más creatividad.

El apoyo de la música y de dinámicas lúdicas genera un ambiente alegre que permite trabajar y cohesionar el grupo desde la alegría y la naturalidad.



BODY MOVEMENT

REVITALIZA LOS EQUIPOS

Mejora la comunicación
la cohesión del equipo
la confianza , la creatividad
y las relaciones con los demás.

Añade entusiasmo,
flexibilidad, reconocimiento
y toma de decisiones.

Facilita la expresión, la aceptación
y gestión de emociones.

REDUCE

El estrés, la ansiedad y todas las tensiones.



QUIEN SOY

Construyo puentes entre las empresas y el cambio de paradigma que vivimos, ayudando a crear nuevos modelos de organizaciones más afines al bienestar y a la excelencia de los trabajadores y los directivos.

Las herramientas con las cuales trabajo son:
Mindfulness, Yoga, Integración emocional y Liderazgo consciente.

"El tiempo es arte y presencia, vívelo y descubrirás el camino para conciliar trabajo y felicidad"

El éxito de una empresa reside en el bienestar de sus equipos.

ANTONI MOLETÍ PRATS
Mindfulness para la eficiencia laboral
y el mejor rendimiento en equipos.

CONTACTO

www.talenthuma.com
info.talenthuma@gmail.com

