



mentita.com

En Tu
Empresa



Comida Godín

- ¿Cómo llevar una dieta sana?
- Snack y colaciones
- Valoración Nutricional

Trabajando con Inteligencia Emocional

-¿Qué es?

-¿Cómo aplicarla en el Trabajo?

-Beneficios a corto y largo plazo

Resiliencia

-¿Qué es?

-¿Cómo aplicarla en el Trabajo?

-Beneficios a corto y largo plazo



Asesoría de Imagen según tu Temperamento

- Identifica tu Temperamento.
- ¿Cómo vestirte y qué colores usar según tu temperamento?
- Clase de auto-maquillaje

Ciencias de la Felicidad y sus Beneficios

- "FLOW" en el Trabajo.
- Técnicas para reducir estrés y ansiedad
- Promover la empatía y compasión.
- Aprendiendo a ser generosos.

Mindfulness para Reducir el Estrés

- ¿Qué es?
- Técnicas para reducir estrés y ansiedad
- Beneficios

Creatividad

- ¿Cómo ser más creativo?
- ¿Cómo promover la creatividad en mi equipo?

MENTITA

Una mente chiquita

mentita.com

Burn-Out

-¿Qué es?

-¿Cómo detectarlo?

-¿Cómo prevenirlo?

-¿Cómo combatirlo?