

@iesapanama

IESA School of Management

in

f

▶

📷

# VIVIR EN EQUILIBRIO: Bienestar para líderes

**11 DE ABRIL**

**CURSO**

QUIERO HABLAR  
CON UN EJECUTIVO

CLIC AQUÍ



Propiciar la creación de una cultura centrada en el bienestar, basada en innovación e investigación científica, con la finalidad de promover ambientes productivos, reforzando el liderazgo responsable.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Profesionales y líderes de cualquier industria o área, interesados en desarrollar habilidades de liderazgo y un ambiente de trabajo positivo, incrementando la salud y desempeño organizacional en general.

## CONTENIDO

### *Iniciando nuestro recorrido*

- ¿Qué es el Bienestar?.
- Liderazgo y Bienestar: Cuatro dimensiones.
- 7 elementos clave para el Bienestar.

### *Vivir en Equilibrio*

- Visión dinámica de las emociones.
- Virtudes y fortalezas emocionales.
- Flow: experiencia óptima.
- La importancia de las conexiones significativas.
- Estableciendo límites al Burnout.

### *Cerebro maestro y cuerpo óptimo para líderes, directores y ejecutivos.*

- Situación actual de líderes, ejecutivos, colaboradores y de las organizaciones a las que pertenecen.
- Conceptos básicos.
- ROI + VOI de las inversiones en Wellness, bienestar y cultura de salud.
- Estrategias innovadoras para que los líderes, ejecutivos y colaboradores, comiencen a construir, en tiempo récord, un cuerpo con salud óptima y cerebro maestro, en beneficio propio y de la organización a la que pertenecen.
- Claves para construir un plan anual estratégico Wellness, que impulse el bienestar colectivo y una cultura de salud.

### *Toma el control de tu salud y de tu bienestar.*

#### *Inmunoalfabetízate.!*

- Psiconeuroinmunología: base científica de la inmunoalfabetización.
- Conceptos básicos del sistema inmune.
- Prueba de personalidad inmunocompetente
- Estrés, emociones y creencias. Como evitar que el estrés crónico impacte el sistema inmune.
- Imaginación guiada. Como y por qué funciona . Herramienta para la apropiación del sistema inmune: la aventura inmunológica.
- Conceptos básicos de neurociencias
- Crear neuro redes para la salud y el bienestar.

#### *Wellness Lab: Mi estilo de vida saludable*

Creando mi plan personalizado.  
Autocuidado y Autenticidad.  
Recursos y Herramientas.



**300 USD**



Plataforma Zoom



**Fecha:**

Jueves 11 de abril al  
jueves 2 de mayo

Clases en vivo martes y jueves  
de 6:00pm a 7:30pm

\*Clase martes 23 de abril de 5:30pm a 7:45pm



**18 horas  
académicas**



**Incluye**

- Material didáctico electrónico
- Certificado de asistencia

## PROFESORES



### ***Habilidades de liderazgo centradas en el bienestar***

*Geraldina Guédez Guédez*

Consultor en aprendizaje estratégico, coach y facilitador. Dedicada por más de 20 años al fortalecimiento del desarrollo de las habilidades socioemocionales en empresas y organizaciones en países como Argentina, Chile, México, Panamá, Perú, República Dominicana y Venezuela, entre otros.

Coach certificado por Newfield Consulting; acreditaciones otorgadas por The American Society for Training and Development (ASTD) en Formación de Facilitadores, Facilitación de Procesos de Cambio y Tecnología del Desempeño; Certificación de Facilitadores en Aprendizaje Acelerado de la International Alliance for Learning (IAL); Inductor de Programación Neurolingüística, Diplomado en Consultoría Transaccional por el Instituto Eric Berne y MITx U.Lab Transforming Business, Society and Self.



### ***Cerebro maestro y cuerpo óptimo para líderes, directores y ejecutivos.***

*Mary Festino*

Oradora Internacional con más de 15 años de experiencia en coaching a nivel personal y gerencia del bienestar corporativo, prevención de riesgos, Wellness, y cultura de salud que impulsa la productividad, innovación, engagement, rentabilidad, el éxito sostenible y un alto ROI + VOI.

Master en Gerencia de Servicios de Salud de la Universidad Latina de Panamá, Formación en Salud y Wellness con foco en Medicina del Estilo de Vida y cambio de comportamiento, Harvard Medical School.



### ***Toma el control de tu salud y de tu bienestar. Inmunofabetízate.!***

*Dra. Marianela Castés Boscán*

Conferencista con más de 29 años de experiencia, comprometida con la divulgación, la docencia e investigación y las metodologías terapéuticas integrativas basadas en la Psiconeuroinmunología.

Químico-Inmunólogo. Investigadora con más de 90 publicaciones en revistas internacionales de Inmunología. PhD en Ciencias Naturales, Universidad de París VII. Post-Doctorado en Inmunología, Universidad de Western Australia



# 58 años *Acelerando talentos*


Solicita más información

Teléfonos:

[www.iesa.edu.pa](http://www.iesa.edu.pa)

Panamá

Email: [info@iesa.edu.pa](mailto:info@iesa.edu.pa)

 +507 2007957 / 63053678


Solicita más información

Teléfonos:

[www.iesa.edu.ve](http://www.iesa.edu.ve)

Venezuela

Email: [avanza@iesa.edu.ve](mailto:avanza@iesa.edu.ve)

 (+58) 0414-800 43 72 y (+58) 0414-123 43 72  
(+58) 0414-017 50 42


Solicita más información

Teléfonos:

[www.iesa.edu.do](http://www.iesa.edu.do)

República Dominicana

Email: [info@iesa.edu.do](mailto:info@iesa.edu.do)

 +1-809-792-5047



@iesapanama



IESA School of Management



@IESA Panamá