

PORTAFOLIO

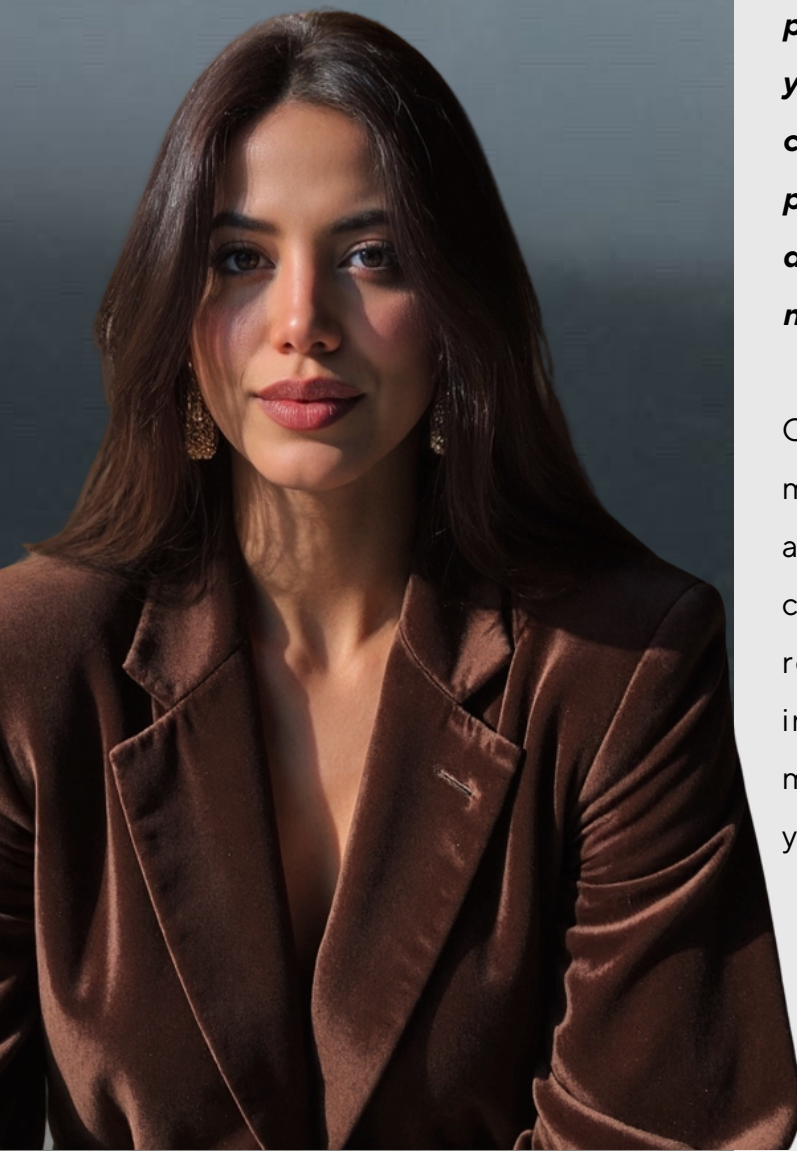
RESILIENCIA PERSONAL Y
EMPRESARIAL.

BY: MARIA DANIELA VELASCO

AUMENTA TU RESERVORIO DE VITALIDAD

Sesiones online vía zoom o presenciales.

UNA VIDA CENTRADA EN EL CORAZÓN



¡Gracias por confiar en mi y llegar hasta aquí!
Es un honor servir tu camino personal o el de tu equipo de trabajo para optimizar su bienestar y armonía diaria a través de las técnicas de coherencia cardíaca del **Heartmath Institute**. Soy María Daniela Velasco, Antropóloga, Asesora en Impacto sostenible formada en la Universidad de Cambridge, Embajadora de Buena Voluntad de Las Naciones Unidas - ACNUR, Autora del libro "Habita Tu Ser" y Mentora en Resiliencia personal y coherencia cardíaca certificada por el instituto Heartmath.

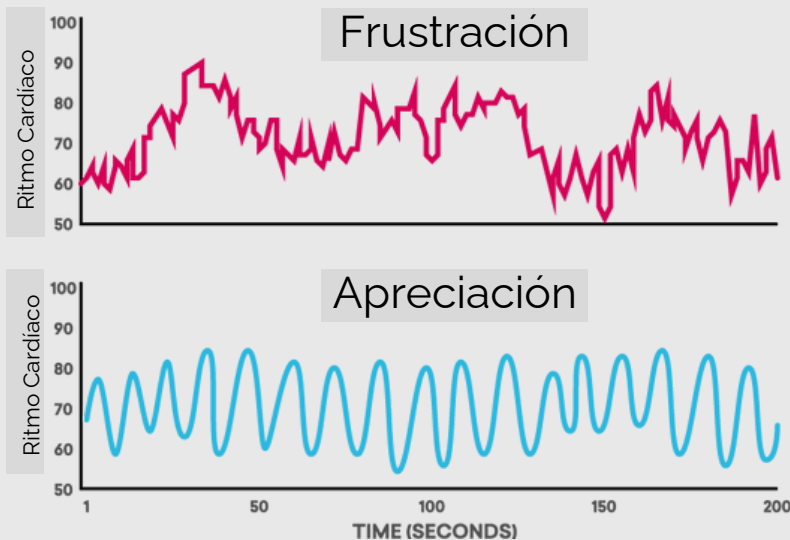
Mi misión ***es que cada persona en el mundo pueda escuchar, vivir y compartir plenamente y de manera sostenible el llamado de su corazón. Que puedan expresar su verdad personal con coraje, confianza, bondad y desde un profundo reconocimiento sobre nuestra interconexión.***

Creo firmemente que la creación de un mundo más armonioso y sostenible requiere de un anclaje individual y colectivo a una consciencia creadora, a un estado coherente, ecuánime, y responsable del ser. Esto nos invita incuestionablemente a explorar una conexión más profunda con la verdad de nuestro corazón y la red de vida que somos.

HEARTMATH®

Fundado en 1991 en California, el HeartMath® institute es líder mundial en investigación sobre la conexión entre el corazón, el cerebro y las emociones. Desde hace más de 30 años, sus métodos científicos han demostrado que cultivar estados de coherencia cardíaca no solo mejora el bienestar emocional, sino también la salud física, la productividad y la calidad del sueño.

Las **técnicas Heartmath®** y sus prácticas de auto-consciencia y autorreflexión apoyan **la creación de un estado coherente de nuestra frecuencia cardíaca e impulsan una nueva línea base en nuestro cerebro** para acelerar el proceso de transformación personal e incrementar la armonía que podemos experimentar en nuestro día a día al obtener grandiosos beneficios emocionales, mentales, físicos y energéticos.



COHERENCIA

La alineación armónica de los sistemas de nuestro cuerpo. La coherencia ocurre cuando están operando en sync nuestro ritmo cardíaco, mente, respiración y sistema de respuesta hormonal.

TRANSFORMA EL ESTRÉS EN BIENESTAR Y PRODUCTIVIDAD EN TU EMPRESA O PERSONA.

¿Y SI EL SECRETO DEL ALTO RENDIMIENTO EN TU EMPRESA Y COMO MARCA PERSONAL NO ESTÁ EN TRABAJAR MÁS... SINO EN SENTIR MEJOR?



Mi propósito es facilitar herramientas claves a organizaciones conscientes e individuos para transformar su cultura, activando el bienestar emocional, el liderazgo auténtico y el alto rendimiento sostenible de sus equipos o como individuos.

**¿TU EMPRESA SE VE
REFLEJADA EN ALGUNO
DE ESTOS SÍNTOMAS?**

- Equipos desmotivados o emocionalmente agotados.
- Pérdida de productividad o desconexión interna.
- Falta de cohesión, comunicación o sentido de propósito.
- Absentismo o rotación constante.
- Directivos con ansiedad, estrés o baja claridad decisonal.

TE AYUDO A TRANSFORMARLO.

¿CÓMO? ↓



ENTRENAMIENTOS/TALLERES EN BIENESTAR EMOCIONAL

Talleres vivenciales para mejorar gestión emocional
reducir estrés y aumentar claridad mental.

Integración de técnicas de Mindfulness, coherencia cardíaca, neurociencia.



CHARLAS MOTIVACIONALES

Conferencias transformadoras sobre liderazgo consciente, resiliencia
y propósito con base científica y emocional.



COACHING EJECUTIVO 1:1

Sesiones personalizadas para líderes que desean comunicarse de
manera más asertiva, gestionar el estrés y mejorar su rendimiento.

SESIONES DISEÑADAS PARA EQUIPOS O PERSONAS QUE:

1

Deseen ganar claridad y certeza en la toma de decisiones que impulsen su camino de mayor plenitud y rendimiento.

2

están experimentando bloqueos creativos, resistencias y desafíos al comunicar su verdad con seguridad, asertividad y coherencia.

3

No logran diferenciar la voz del corazón de la voz de la mente, sintiéndose confundidos e inseguros.

4

Han identificado la tendencia a la reactividad creando drama en su entorno, conflicto y caos.

5

Están en el go-go-go del día experimentando mucho estrés y ansiedad, y quieren herramientas de autorregulación que puedan implementar en cualquier momento para optimizar sus vidas y resultados.

SESIONES DISEÑADAS PARA:

6

Puntualmente para quienes que están atravesando por una ruptura sentimental, y desean re-enfocar su energía vital y ganar estabilidad emocional para retomar acciones que impulsen su bienestar y evolución.

7

Sienten que en su energía vital esta agotada y los lleva a estar desenfocados, a disminuir su rendimiento laboral, y a desbalancear su ciclo de descanso.

8

Desean incrementar la sostenibilidad de un estado ecuánime de su ser durante su interacción con otros y en la ejecución de sus quehaceres.

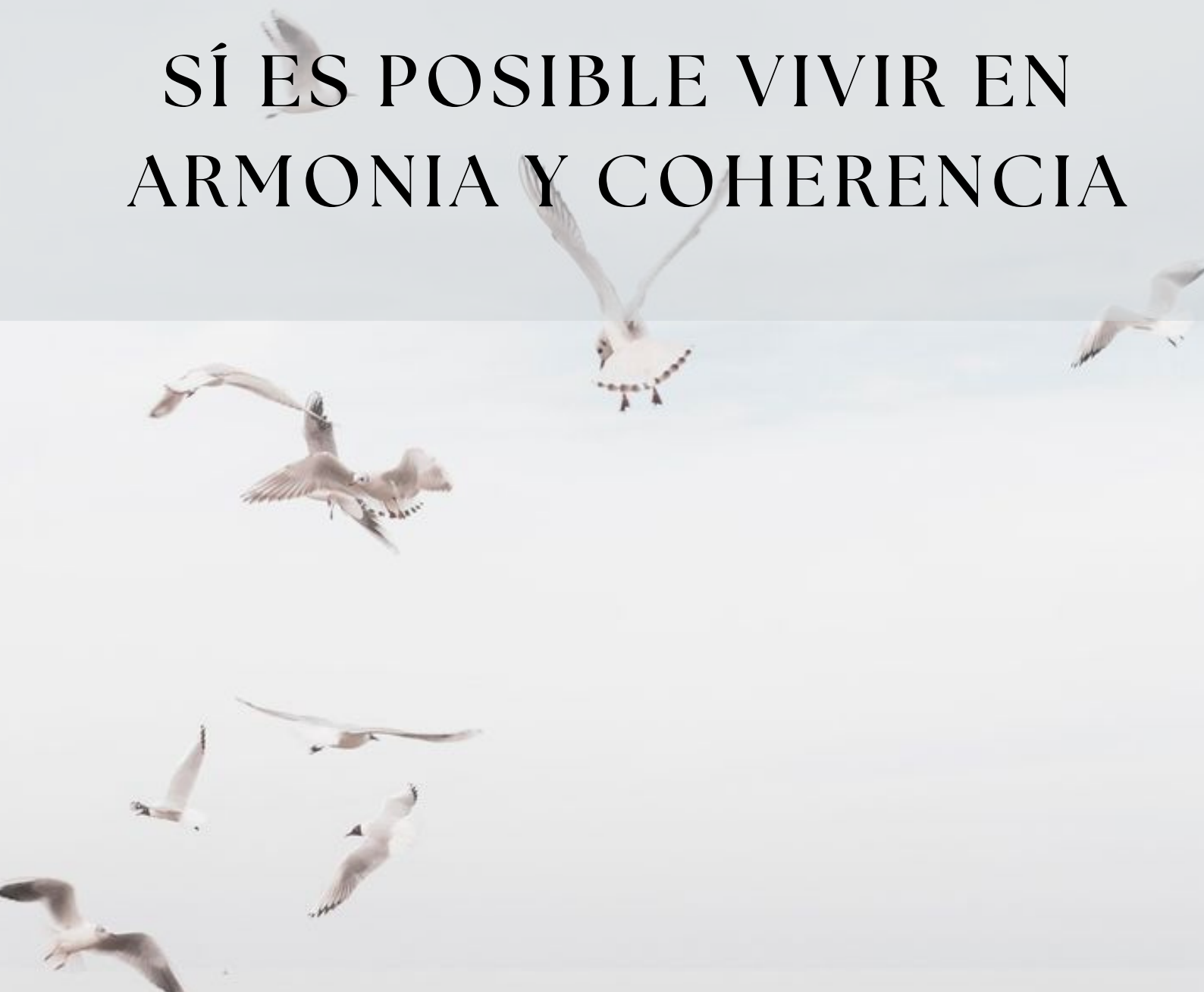
9

Puntualmente para personas que se sienten perdidos y confundidos entre su diálogo interior y lo que sienten, y desean conectar con su intuición.

10

Desean optimizar su salud y sus resultados en el mundo exterior mientras conservan un balance entre los diversos aspectos que hacen su vida.

SÍ ES POSIBLE VIVIR EN
ARMONIA Y COHERENCIA





SESIONES DE RESILIENCIA Y COHERENCIA CARDÍACA PERSONALES

Tu primer paso a una gerencia óptima de tu reservorio de vitalidad inicia al crear y cultivar un estado coherente de tu ser. Cada sesión 1:1 esta diseñada para elevar tus niveles de resiliencia y con ello, el bienestar, claridad y rendimiento en tu vida.

Sesión	Duración	¿Qué incluye?	Online/\$	Presencial/\$
Cambio de Actitud	Sesión de 1hr 15min.	• Sesión "Cambio de Actitud" • (PDF) recursos prácticos • Estrategia de integración • (15min)Q&A	\$160	\$220
Mapa Mental y Mapa Corazón	Sesión de 1hr 15min.	• Sesión "Claridad" • (PDF) recursos prácticos • Estrategia de integración • (15min)Q&A	\$140	\$200
Resiliencia Personal y coherencia interior	Sesión de 1hr 15min.	• Sesión "Claridad" • (PDF) recursos prácticos • Estrategia de integración • (15min)Q&A	\$140	\$200
Comunicación Asertiva	Sesión de 45min.	• Sesión "Asertividad" • (PDF) recursos prácticos • Estrategia de integración • (15min)Q&A	\$160	\$220

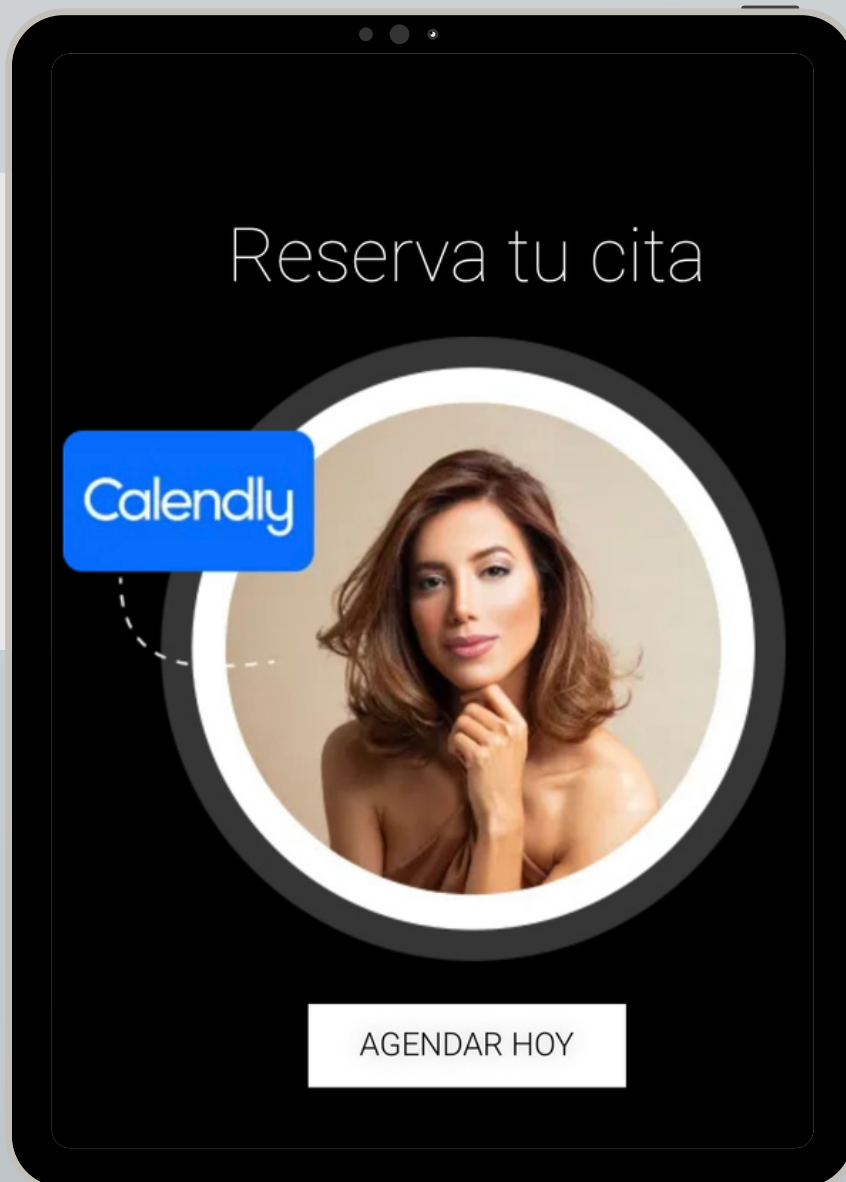


SESIONES DE RESILIENCIA Y COHERENCIA CARDÍACA EMPRESARIALES

Fortalece una gerencia consciente y óptima del recurso humano que constituye a la empresa. Promueve una cultura coherente y colaborativa. Transforma el estrés en bienestar y productividad sostenible. Cada servicio esta diseñado para optimizar la armonía del ambiente laboral y la calidad de los resultados de cada objetivo empresarial.

Sesión	Duración	¿Qué incluye?
Talleres en bienestar emocional.	Sesión de 2hr 15min.	• Trabajo de autoconsciencia. • Técnicas y ejercicios de resiliencia Heartmath • Carpeta de recursos complementarios. • Claridad, asertividad, reducción de estrés y drama interpersonal. • (15min)Q&A
charlas motivacionales	Sesión de 1hr 15min.	• Practica Heartmath guiada. • Presentación del tema central con intervenciones de figuras invitadas. • Carpeta de recursos complementarios. • Estrategia de integración. • (15min)Q&A
Coaching ejecutivo.	Sesiones de 1hr 15min.	• Diagnostico y evaluación inicial. Evaluación de retos y objetivos estratégicos para personalizar intervención.. • Diseño de plan de acción a medida. • Sistema de seguimiento y evaluación real.

¿INTERESADO/A EN TRABAJAR JUNTOS?



AGENDA TU LLAMADA

<https://calendly.com/elpoderdetucorazon>

E INICIA TU PRIMERA SESIÓN DE RESILIENCIA
PERSONAL.

WWW.MARIADANIELAVELASCO.COM

AUMENTA TU VITALIDAD