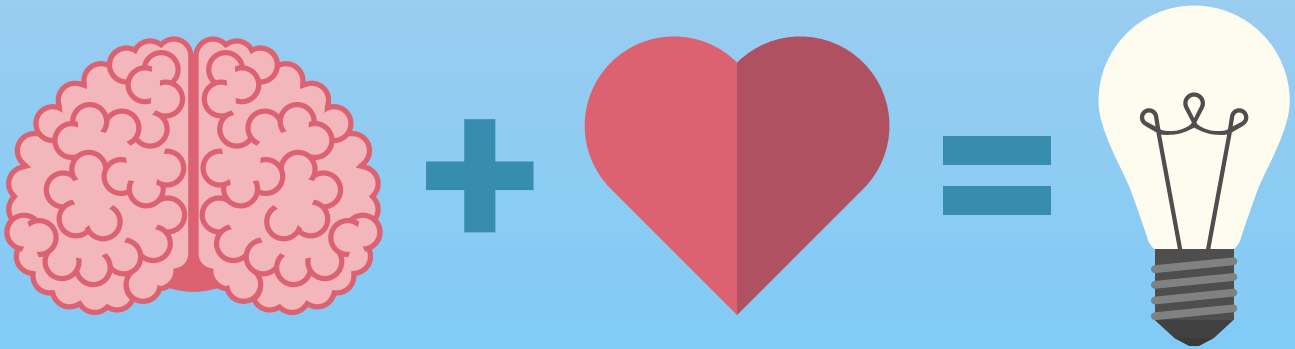


Resilience

Advantage Program™



Coherencia · Corazón · Resiliencia

El Sistema HeartMath®



+300

estudios científicos
publicados avalan su efectividad

+25.000

profesionales
utilizan y aplican estas herramientas

+50
países

utilizan sus productos y sus tecnologías

+50.000

personas
reciben este entrenamiento cada año



Resilience Advantage

«The Resilience Advantage Program™ favorece el desarrollo de la resiliencia, ayuda a sacar provecho de las dificultades y a tomar decisiones más intuitivas».



Investigación y base científica

Un **Programa** basado en más de 30 años de experiencia e investigación del Instituto HeartMath® en el campo de la Resiliencia, que aporta un conjunto de herramientas que facilitan la gestión del estrés y la adaptación a los cambios, retos y oportunidades.

ROI potente y medible

Una **inversión** en bienestar que te aporta beneficios concretos e inmejorables en materia de rendimiento y productividad en tu práctica profesional independiente, o en el marco de una organización.

Rigurosidad y eficacia

Una **formación** versátil probada y aplicada con éxito en sectores e instituciones diversas: colegios, universidades, empresas, organizaciones gubernamentales y hospitales, entre otras.

Estrategia y adaptabilidad

Adaptable y aplicable individual y/o colectivamente. Estratégico en profesionales, en departamentos clave de la empresa y en organizaciones que estén sometidas a entornos VUCA.

Técnica y tecnología

Prácticas amigables, sencillas y efectivas para entender los cambios y evitar las fugas de energía; para alinear cerebro-corazón y conseguir un funcionamiento óptimo.

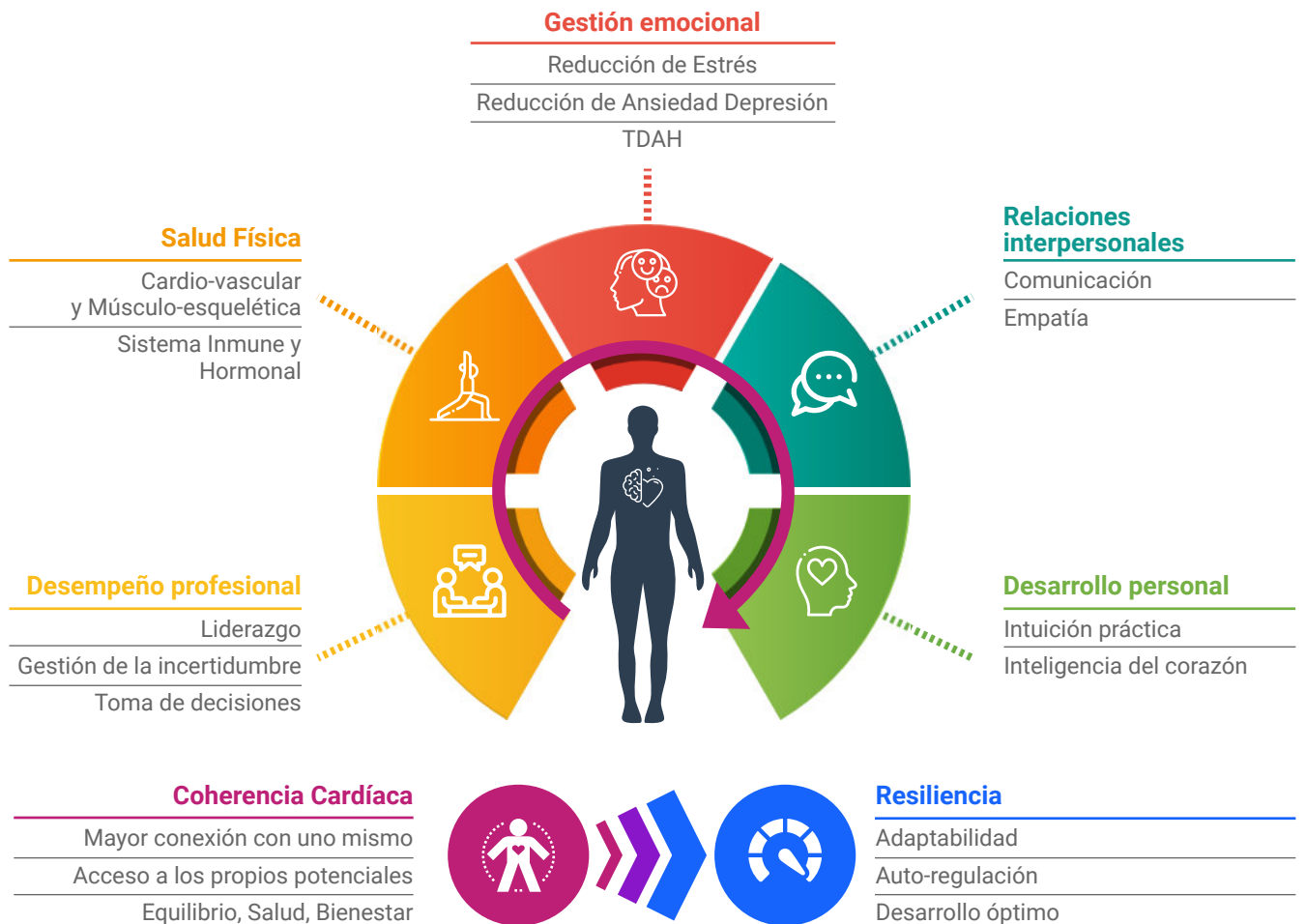
Coherencia y Corazón

«Las técnicas de Coherencia Cardíaca te permiten conseguir beneficios muy importantes para tu salud y bienestar en general y para tu rendimiento profesional en particular».

Qué es la Coherencia Cardíaca (CC)

- Es el funcionamiento óptimo de tu corazón.
- Es el estado desde el que tu corazón es capaz de sincronizar a todo tu organismo y permitir una conexión más profunda con todo lo que te rodea.
- Desde esa conexión se reduce el estrés, ansiedad y depresión. También se reduce la gravedad de problemas cardíacos y otras patologías.
- La Coherencia es un sistema eficiente para el desarrollo óptimo de la Resiliencia, objetivo máximo de este programa.

Efectos de estar en CC





Beneficios

«Las personas que desarrollan su Resiliencia mejoran significativamente su Inteligencia Emocional y afrontan mejor las situaciones de presión».

01

Aumenta tu conciencia

Fortalece la calidad de tus vínculos y relaciones personales y profesionales. Mejora tu comunicación, tu empatía y asertividad.

02

Focaliza tu atención

Aprende a procesar más efectivamente la información y activa tu capacidad para concentrarte y diferenciar lo prioritario de lo importante.

03

Incrementa tu creatividad

Suma valor en tu desempeño profesional aplicando tu poder creativo y poniendo en práctica tu pensamiento divergente e innovador.

04

Conecta con tu pensamiento intuitivo

Mejora tu proceso de toma de decisiones en todos los ámbitos, incluso en contextos adversos y/o situaciones difíciles.

05

Reduce tu estrés y ansiedad

Aprende a gestionar más adecuadamente la incertidumbre y las preocupaciones. Fortalece tu liderazgo con más seguridad, calma y confianza.

06

Consigue un descanso reparador

Renueva tu energía vital y fortalece tu Resiliencia.



ROI del Programa

«Una de las utilidades de este Programa es que permite medir su impacto a nivel personal, profesional y/o empresarial en múltiples niveles en el corto, mediano y largo plazo».

ROI positivo contrastado por HeartMath®



Empresa Fortune 500	BOEING	Aseguradora líder en EEUU
Servicio de Atención al Cliente	Divs. Ingeniería y producto	
Reducción estrés: 50% Mejora escucha: 33%	Incremento de Productividad del 12%	Reducción costes: -\$2.002.172 en un año
Reducción costes: -\$632.539 en un año		ROI de 3 a 1
ROI de 12 a 1		

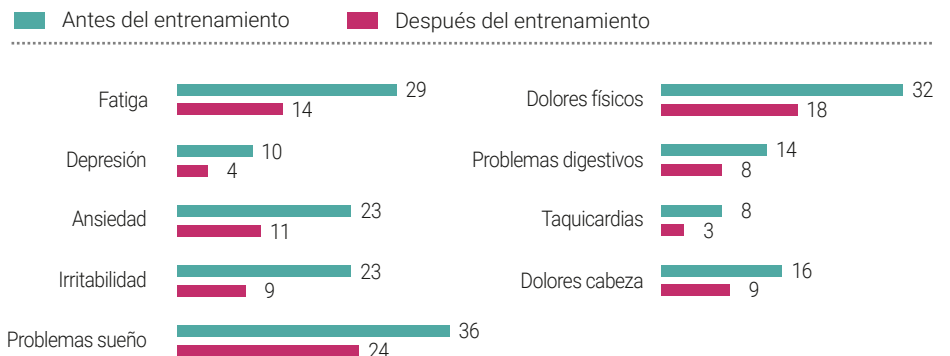
	Periodo de 1 año	
	HeartMath	No HeartMath
Costes médicos generales	-3.8%	+9%
Costes médicos as. Hipertensión	-22%	+47%

Ahorro anual = \$585 x persona
 ROI a 1 año: 2 a 1
 ROI a 2 años: 4 a 1

Impacto en las personas



Beneficios del sistema Heartmath en trabajadores





Contenidos

«Todos los contenidos se profundizan con teoría, prácticas y estrategias para que desarrolles tu Resiliencia y mejores la gestión de tus desafíos, adversidad y estrés diario».



- El Sistema HeartMath®: Prácticas basadas en la evidencia.
- Aplicaciones y beneficios del Sistema HeartMath®.
- Estrés y resiliencia.
- El cerebro del corazón.
- Fisiología de la Coherencia Cardíaca.
- Claves de la Coherencia Cardíaca.
- Técnicas Básicas de Coherencia Cardíaca.
- Estrategias prácticas.
- Superar miedos y des-condicionar estresores.
- Energética de las relaciones y la comunicación.
- Intuición práctica y toma de decisiones.
- Coherencia integral.

EXPERIMENTA LA DIFERENCIA



FRUSTRACIÓN / RESENTIMIENTO



APRECIO / SERENIDAD

CON SOLO UNOS POCOS MINUTOS DE PRÁCTICA AL DÍA



Modalidad y alcance

Online Live

9

horas

Te permite

- Valorar y mejorar tu Coherencia Cardíaca.
- Observar tus niveles y, con las Técnicas de Coherencia sencillas y científicamente validadas, incrementar tu Resiliencia con pocos minutos de práctica diaria.

Incluye

- Tecnología de monitoreo y retroalimentación en tiempo real.
Inner Balance Bluetooth: Sensor auricular y app válida para IOS y Android.
- **Manual impreso:** Herramientas de autorregulación y prácticas para la construcción de tu Resiliencia.
- **Certificate of Attendance**, HeartMath® Institute.

A quiénes va dirigido

- > **Directivos y Managers (especialmente de áreas de RRHH).**
- > **Organizaciones.**
- Interesados/as en gestionar efectivamente su estrés, conseguir un mayor bienestar, mejorar su salud y aumentar la calidad de su rendimiento y desempeño profesional.
- Interesadas en promover el bienestar efectivo en personas, equipos de trabajo y/o sectores clave de la empresa que genere un impacto positivo y medible.

Primer Trainer Certificado

«El sistema HeartMath®, con las técnicas de Coherencia Cardíaca y la Tecnología Inner Balance nos permite ver qué está pasando adentro nuestro, y cambiar hacia un estado de mayor equilibrio y sincronización».



Pablo Pérez García

Psicólogo y Formador



Mi formación

Primer Entrenador certificado en España por el Instituto HeartMath® de California (Organización sin ánimo de lucro fundada por Doc Childre, descubridor de la Coherencia Cardíaca o Coherencia Psico-Fisiológica).

Fundador y director del Instituto Español de Coherencia Psico-Fisiológica (IECP).

Formador en organizaciones y de otros psicólogos y coaches, deportistas, profesionales y particulares.

Más sobre mí

En **2010** comenzaba a aplicar la Coherencia Cardíaca en mí mismo. Poco después la estaba usando con mis pacientes y en pequeños grupos de prácticas.

Ya **por el año 2015** viajaba a Boulder Creek, California, para certificarme como Trainer con el Instituto HeartMath®. Ese mismo año fundaba el IECP con el objetivo de difundir este Sistema en España y otros países hispanohablantes.

Actualmente, el éxito ha convertido al Instituto en un referente nacional.



Qué dicen de la formación

"Pablo Pérez is doing some wonderful work with his individual clients but also delivering impactful training to various organizations. Over the last few years, we have heard positive reports from his clients about the benefits he provided in his resilience trainings. His dynamic level of activity has grown across Spain and even into other European and South American countries. We are highly supportive of his efforts and his professionalism"

Jeff Goelitz
Director of Education HeartMath Institute



"Practico la Coherencia Cardíaca desde el mes de enero de 2021 que tuve la oportunidad de formarme con Pablo Pérez. Es un modelo realmente interesante pues aporta feedback para mejorar tu autorregulación. En mí, el dato objetivo a destacar ha sido el sueño: antes tenía problemas importantes de sueño, al poco de comenzar la práctica de Coherencia Cardíaca he pasado a dormir con normalidad, lo que conlleva encontrarme con mayor energía durante mi jornada. Sin duda es una metodología que mejora el bienestar y la productividad personal".

Alfonso Bermúdez de la Puente González del Valle
Director Técnico P&A Group



"El trabajo del Instituto HeartMath® nos interesó desde el comienzo, y Pablo Pérez nos ayudó a conocerlo mejor. Un profesional implicado y capaz. Muy recomendable".

Dr. Miguel López
CEO Walden Medical



"Con una simple rutina practicando con el Inner Balance he conseguido mejorar mi concentración, tengo más energía y mi estrés está más controlado. Observo cómo la coherencia cardíaca es un sistema eficiente para personas como yo que necesitamos rentabilizar al máximo nuestro tiempo, permitiéndome desarrollar nuevos proyectos".

Ana M^a Cancelas Rodríguez
Socia-Directora, Asturias Asesores

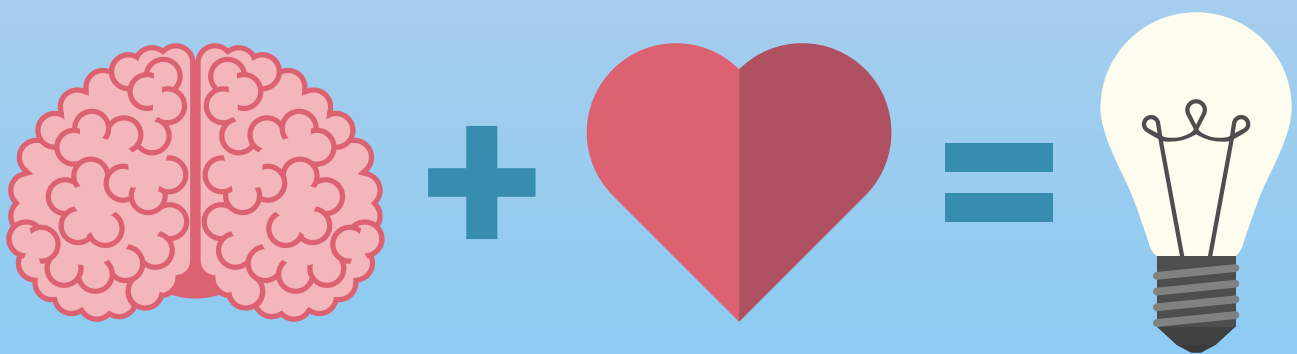


Agradecemos la confianza de



Resilience

Advantage Program™



Coherencia · Corazón · Resiliencia



The Resilience Advantage Program™

Pablo Pérez

☎ +34 629 835 699

✉ info@institutodecoherencia.com

🌐 www.institutodecoherencia.com

