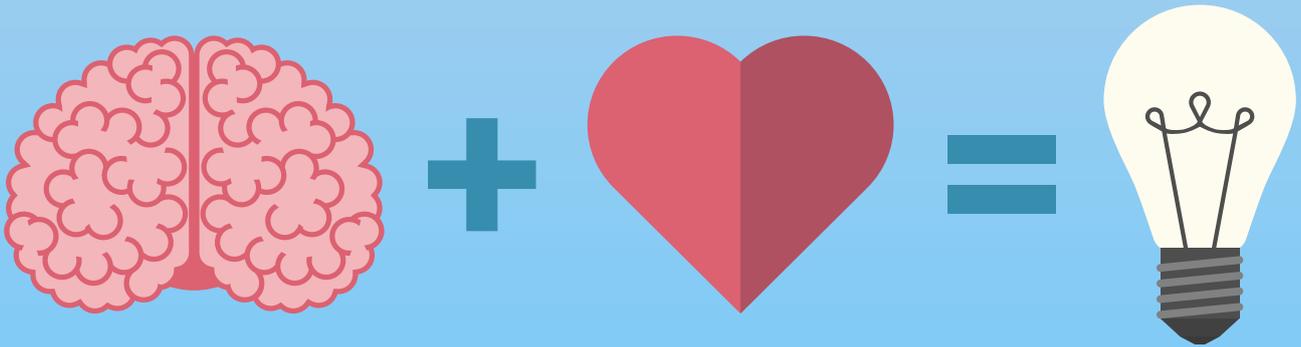


# Resilience

## 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.

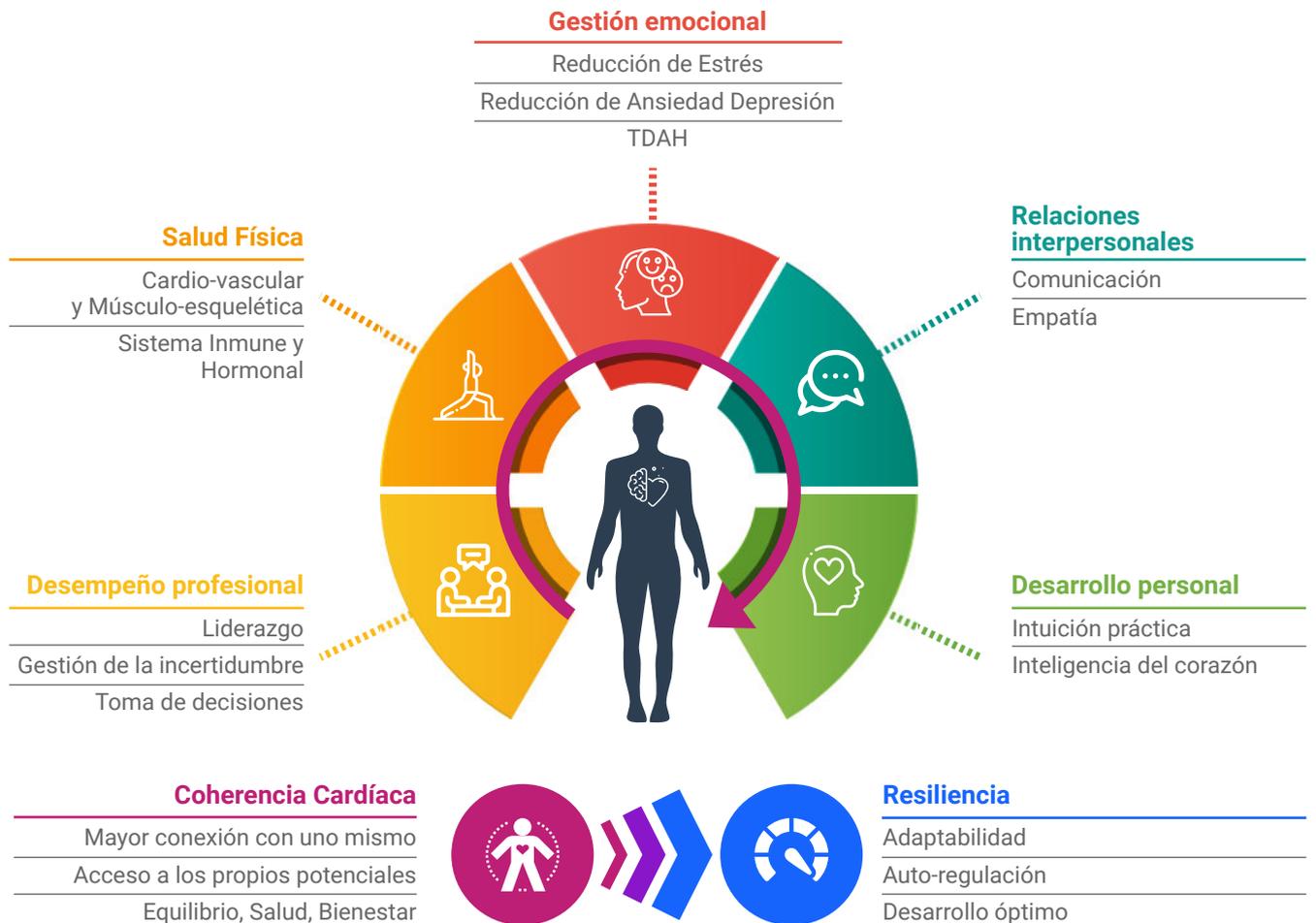
# Coherencia y Corazón

«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.



# 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

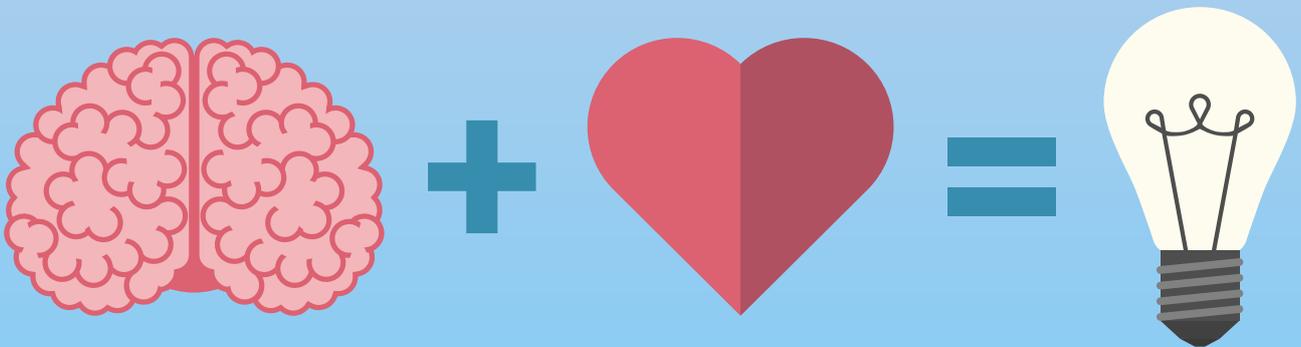


APRECIO / SERENIDAD

CON SOLO UNOS POCOS MINUTOS DE PRÁCTICA AL DÍA

# Resilience

## Advantage Program™



Coherencia · Corazón · Resiliencia



### The Resilience Advantage Program™

Pablo Pérez

☎ +34 629 835 699

✉ info@institutodecoherencia.com

🌐 [www.institutodecoherencia.com](http://www.institutodecoherencia.com)

