

POTENCIANDO PERSONAS, PARA TRANSFORMAR ORGANIZACIONES



ANTON TERUEL

Soy escritor, coach cuántico y facilitador de PSYCH-K. Desde hace más de 30 años ayudo a personas y equipos a salir del piloto automático, cambiar creencias limitantes y vivir con mayor claridad, enfoque y plenitud.



Programas de transformación organizacional



»» Mindfulness Corporativo, 12 sesiones.

1 sesión mensual para aprender y aplicar técnicas de mindfulness, respiración consciente y cambio de perspectiva.

»» Liderazgo Consciente y Colaborativo

6 meses de trabajo con atención personalizada para fomentar cooperación entre áreas, comunicación, empatía y sentido de propósito dentro de la empresa.

»» Talleres intensivos temáticos:

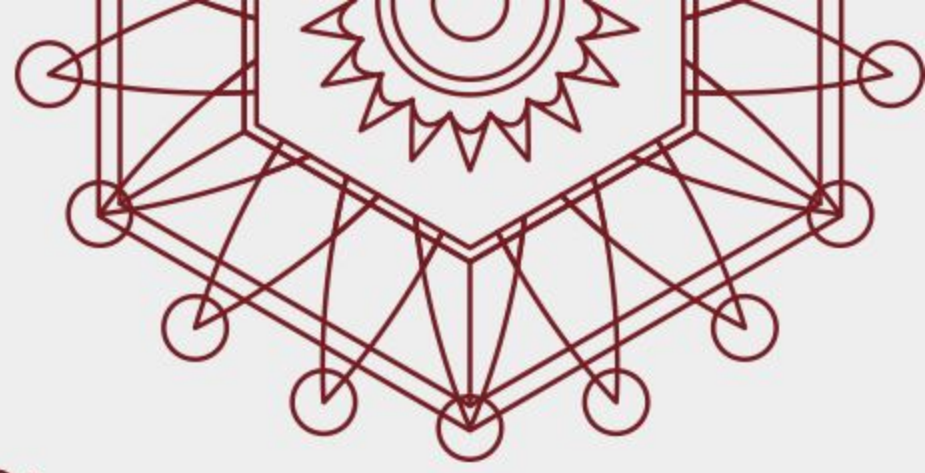
Un solo evento- (3 a 4 horas) sobre

Un tema elegido:

- ✓ Manejo de estrés.
- ✓ Liderazgo consciente.
- ✓ Comunicación efectiva y resiliencia.



MINDFULNESS CORPORATIVO



Mindfulness Corporativo:

»» **Formato:** 12 pláticas con prácticas (1 cada mes)

»» **Duración:** 60–90 min cada sesión

»» **Modalidad:** Presencial o en línea

»» **Dirigido a:**

Empresas que buscan introducir herramientas de bienestar sin interrumpir las rutinas de trabajo.

Equipos con estrés alto, desgaste emocional o poca conexión con el presente.

»» **Objetivo principal:**

Desarrollar la atención plena para mejorar el enfoque, la calma y la toma de decisiones.

»» **Beneficios para la empresa:**

- ✓ Reducción del estrés laboral.
- ✓ Mayor productividad y claridad mental.
- ✓ Mejora en la comunicación interna.

Este programa es ideal para introducir la consciencia plena en la cultura laboral, sin necesidad de cambios estructurales grandes.



A hand is shown holding a wooden figure of a person. Overlaid on the figure is a golden geometric design consisting of a circle with a vertical line and two intersecting arcs, resembling a stylized 'B' or a human figure. The background is dark blue with several other wooden figures arranged in a row at the bottom.

LIDERAZGO CONSCIENTE Y COLABORATIVO



Liderazgo Consciente y Colaborativo

»» **Formato:** Proceso de 6 meses con **atención personalizada.**

»» **Duración:** Sesiones quincenales o mensuales + seguimiento.

»» **Dirigido a:**

- ✓ Líderes de equipo y mandos medios de diferentes áreas.
- ✓ Empresas que quieren alinear a sus líderes para mejorar colaboración, resolver conflictos internos y aumentar la motivación.

»» **Objetivo principal:**

Liberar creencias limitantes que afectan la cooperación y la visión compartida, generando líderes más empáticos, efectivos y alineados con la misión de la empresa.

»» **Beneficios para la empresa:**

- ✓ Mayor integración y colaboración entre áreas.
- ✓ Disminución de conflictos internos.
- ✓ Cultura organizacional más fuerte y alineada.
- ✓ Líderes capaces de inspirar y guiar desde el ejemplo.

Es un proceso de alto impacto enfocado exclusivamente en quienes toman decisiones y guían a los demás.





TALLERES INTENSIVOS DE BIENESTAR Y DESEMPEÑO



Talleres Intensivos de Bienestar y Desempeño:

»» **Duración:** Taller único de 3-4 horas..

»» **Modalidad:** Presencial (opción de retiro corporativo).

»» **Dirigido a:**

- ✓ Equipos completos, áreas enteras o grupos grandes.
- ✓ Ideal para eventos de integración, capacitaciones masivas o como parte de programas anuales de bienestar corporativo.

»» **Objetivo principal:**

Conectar, motivar y entregar herramientas prácticas que puedan usar desde el día siguiente.

»» **Beneficios para la empresa:**

- ✓ Fortalece vínculos y moral de equipo.
- ✓ Proporciona un “reset” emocional y mental.
- ✓ Genera entusiasmo y disposición para nuevos retos.

Este formato es intensivo y puntual, perfecto para eventos especiales o para dar un impulso en momentos clave.





Impacto en tu organización

- ✓ Reducción del estrés y ausentismo laboral.
- ✓ Mejora de la comunicación y la cooperación interna.
- ✓ Mayor motivación y sentido de propósito en el trabajo.
- ✓ Equipos más enfocados y productivos.

El verdadero cambio organizacional comienza dentro de cada persona

Si inviertes en tu gente, inviertes bien en tu empresa.

Cuando cambiamos las creencias limitantes, desbloqueamos el potencial real de cada persona, y eso se refleja en resultados tangibles para el negocio.





Mi técnica de trabajo combina mindfulness, neurociencia, técnicas de respiración consciente para potenciar la claridad mental, la colaboración y la resiliencia en los equipos de trabajo.

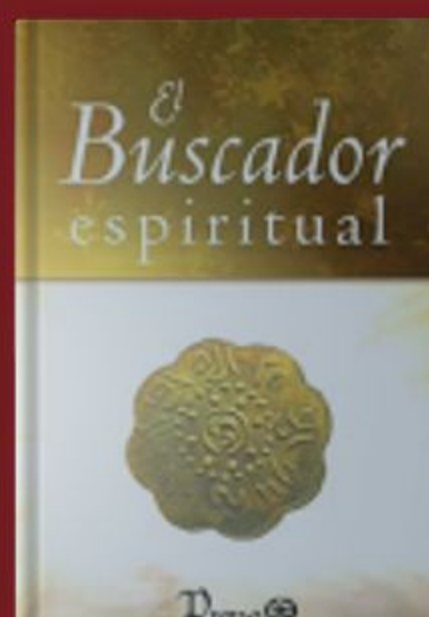
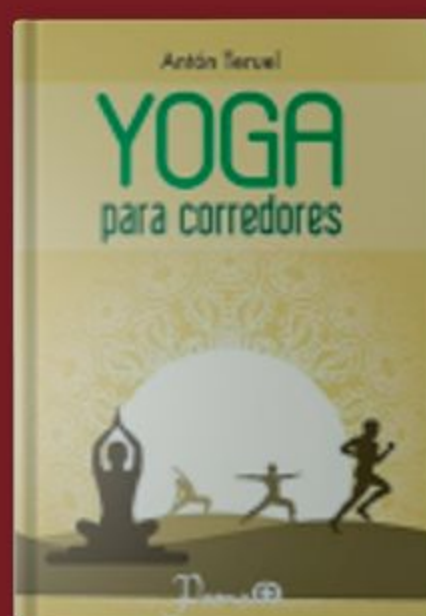
He acompañado a líderes y empresas internacionales a crear entornos laborales más humanos, enfocados y productivos.



Audi

AUTOR

Con más de 50K libros vendidos. Disponibles en Amazon y a través de múltiples librerías en México.





Hablemos de cómo llevar a tu equipo al siguiente nivel.

Agenda una sesión de diagnóstico gratuita.
teruelanton@gmail.com



antonteruel