

Aprende a Soltar

Recupera tu energía y enfócala en lo que sí está en tus manos.

DIRIGIDA A

Mujeres y hombres de todos los niveles de la organización.



Propósito de la conferencia

Ofrecer recursos prácticos para reconocer las cargas que generan desgaste, diferenciar la responsabilidad propia de la ajena y actuar ante lo que sí está en nuestras manos.

¿Por qué llevarla a la organización?

La presión por los resultados, las expectativas y la dificultad para delegar pueden llevar a las personas a asumir más de lo que les corresponde. La conferencia invita a reflexionar sobre estas conductas y su relación con los límites, el autocuidado y la colaboración.

Aprendizajes que se busca favorecer

- Identificar qué corresponde resolver a cada persona y qué requiere colaboración o acuerdos.
- Establecer límites con respeto, evitando el control y el desgaste innecesario.

Contenido y dinámica

Temas principales

- La mochila invisible: cargas laborales, familiares y personales.
- Expectativas, necesidad de control y costo de sostenerlo todo.
- Soltar sin desentenderse: límites, autocuidado y responsabilidad.
- Círculos de control, influencia y preocupación; delegación basada en la confianza.

Participación de los asistentes

La exposición visual se combina con preguntas de reflexión y dos ejercicios prácticos: identificar las cargas mediante la hoja de diez piedras y ubicarlas en los círculos de control, influencia y preocupación. El cierre invita a elegir un compromiso personal para la semana.

La participación es voluntaria. No es necesario compartir información personal ni exponer experiencias que se prefieran mantener en privado.

Datos para la contratación

Duración	2 horas, incluido un receso de 20 minutos.
Formato	Conferencia visual con dos ejercicios participativos.
Requerimientos	Proyección y audio, hojas impresas y material para escribir.
Organización	Fecha, sede y número de asistentes se acuerdan con la empresa.

Imparte Anoha González Salvador

Psicóloga humanista, coach ejecutiva y conferencista, con más de 25 años de experiencia impartiendo cursos y conferencias a empresas e instituciones en México y Estados Unidos.

Solicita una propuesta para tu organización