

Kit Informativo



Adriana Fuentes Díaz

CONFERENCISTA Y ESCRITORA



TALLERES

- EL PODER DE TU FORTALEZA
- CONCIENTIZACIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD MENTAL
- BALANCE ENTRE LA VIDA PROFESIONAL, PERSONAL Y FAMILIAR
- CRECIMIENTO PROFESIONAL Y AUTODESARROLLO
- RETOS Y DESAFÍOS QUE SE PRESENTAN EN LA VIDA / LOGRO DE RESULTADOS.
- LIDERAZGO, ÉXITO Y EJECUCIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN.
- BALANCE ENTRE MENTE, CUERPO Y ALMA (AMOR PROPIO, AUTOESTIMA, MATERNIDAD, MENOPAUSIA, CICLOS DE VIDA)



TALLERES - CONTENIDOS

EL PODER DE TU FORTALEZA

- Autoconocimiento y amor propio
- Autoestima
- Creencias y valores en la vida
- Propósito en la vida
- Sueños y objetivos

BALANCE ENTRE LA VIDA PROFESIONAL, PERSONAL Y FAMILIAR

- Objetivos a corto, mediano y largo plazo
- Hobbies y pasatiempos
- Salud física y emocional
- Límites y responsabilidades
- Felicidad

CONCIENTIZACIÓN DEL STRESS Y SALUD MENTAL

- Qué es el estrés y cómo afecta la salud
- El impacto del estrés en nuestra vida personal y profesional
- Cómo lidiamos y controlamos el stress
- Qué es la salud mental y cómo nos afecta
- Cómo conservamos la salud mental

CRECIMIENTO PROFESIONAL Y AUTODESARROLLO

- Plan de acción
- Logro de resultados
- Confianza persistencia y disciplina
- Estrategia para el crecimiento profesional
- Administración del tiempo

“

“Cuando tomas riesgos, aprendes que habrá veces en las que tendrás éxito y otras en las que fracasará, ambas son igual de importantes”

Ellen DeGeneres

”

TALLERES - CONTENIDOS

DESAFÍOS QUE SE PRESENTAN EN LA VIDA / LOGRO DE RESULTADOS

- Planteamiento del problema como un desafío
- ¿Cómo mantengo la confianza en mí mismo?
- ¿Cómo logro los resultados esperados?
- Elaborar un plan de acción
- Resiliencia y perseverancia

LIDERAZGO - ÉXITO - PLAN DE ACCIÓN

- Comunicación asertiva
- Qué es el *feedback* y cómo dar un buen *feedback*
- Toma de decisiones
- Sé y da el mejor ejemplo
- Plan de acción para lograr el éxito

BALANCE ENTRE MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

- *Mindfulness* o atención plena
- Qué son y cómo debemos reconocer las emociones, los pensamientos y los sentimientos
- Bienestar físico y emocional
- Ejercicio, alimentación y buen descanso
- Ciclos de la vida en la mujer (hijos, maternidad, menopausia)



Duración de los talleres: 60 a 90 minutos + 15 minutos de Q & A

Modalidad: Presencial o vía Zoom

“

“Con frecuencia puedes modificar tus circunstancias si cambias tu actitud”

Eleanor Roosevelt

”

RECONOCIMIENTOS



“

La persistencia nos lleva a ese siguiente nivel donde queremos ser mejores, donde estamos seguros podemos dar mejores resultados. Quien nunca se rinde, es persistente ante las piedras que se cruzan en nuestros caminos y ante las caídas que nos hacen más fuertes. Es el arte de mantenernos firmes y quietos ante la acción y efecto de tomar las mejores decisiones para nosotros mismos.

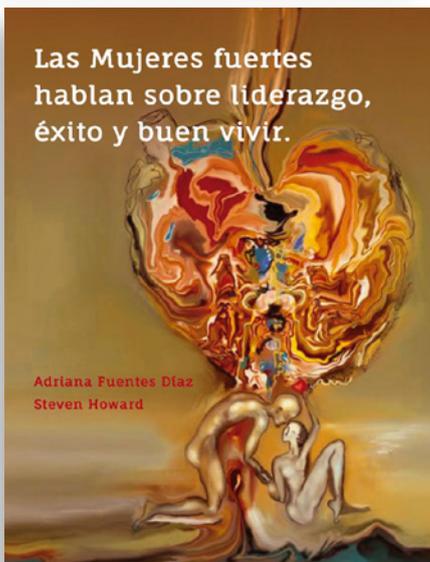
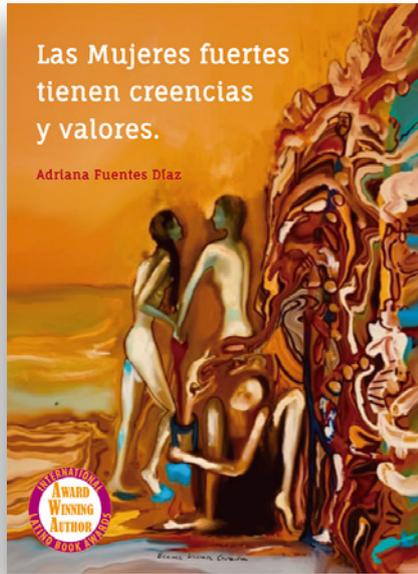
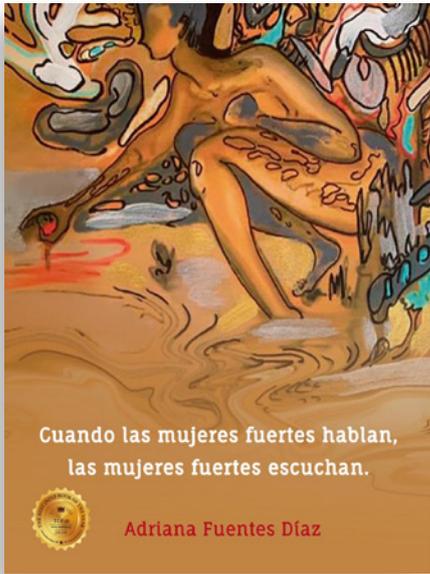
Adriana Fuentes Díaz

”



Adriana Fuentes

Escritora Mexicana



“

“La vida me ha dado muchas satisfacciones y me siento muy bendecida y afortunada de poder servir a mi género, llevando su voz como bandera. Muchas gracias a cada mujer que día a día engrandece a la humanidad con su nobleza, trabajo, fuerza y perseverancia.”

”

Adriana Fuentes Díaz



RESEÑAS DE LECTORES

¡Amo tanto este libro! Muy inspirador, fresco y fácil de leer. Cada página está llena de valiosas lecciones y positividad. Un regalo ideal para tu mamá, hermana o amigas. Las mujeres podemos hacerlo todo, cuando no los proponemos y estar inspiradas con este libro, será una tarea más fácil.

Vanessa Álvarez (Canadá)

Compré "Cuando las mujeres fuertes hablan, las mujeres fuertes escuchan" con la intención de regalarlo. Cuando llegó el libro, inmediatamente noté la portada artística y me motivó a abrirlo y leerlo. Descubrí páginas llenas de recuerdos genuinos, confesiones y reflexiones junto con frases inspiradoras. Este libro es una guía valiosa tanto para mujeres como para hombres, especialmente durante estos tiempos difíciles.

Joe L (USA)

"Me encantó este libro desde el principio y es uno de que puedes leer y releer en cualquier momento, sobre todo cuando busques inspiración, levantar el espíritu o meditar y reflexionar sobre diferentes temas clave en la vida. ¡Es un regalo para el alma! Me sentí completamente energizada por su hermosa compilación de frases, una vez pronunciadas o escritas por mujeres increíbles, valientes, e inspiradoras de todos los tiempos. No importa la realidad que tenga cada mujer, todas compartimos las mismas luchas y alegrías, la capacidad de amarnos a nosotras mismas y a los demás"

Alejandra Alamo (Suiza)

¡Me encantó este libro, es tan inspirador! ¡Lo abro al azar de vez en cuando y recibo un hermoso mensaje! Perfecto regalo para cualquier mujer.

Carlos Lopez (Miami, USA)

MISIÓN + PROPÓSITO

Adriana quiere ser una fuente de inspiración y motivar a las mujeres a apoyarse unas a otras en la búsqueda de sus objetivos y sueños para así ayudar a las próximas generaciones de jovencitas a tener un mundo más equitativo en todos los aspectos.

Es también activista, conferencista, escritora y defensora de los derechos de las mujeres. Para ella, el empoderamiento implica lograr una plena participación de las mujeres dentro de los ámbitos corporativos, científicos, administrativos, culturales y una mayor intervención en la vida política. Por esa meta y otras trabaja desde hace varios años.

Hoy en día también está involucrada en los temas personales y profesionales de las mujeres, como la equidad salarial, mayores oportunidades en el mundo laboral, violencia de género, la educación, entre otros.

“

“Define el éxito con tus propios términos, consíguelo con tus propias reglas, y construye una vida de la que estés orgullosa”

Anne Sweeney

”

Contacta a Adriana:

📞 +52-55-44-50-32-28

✉️ adria Fuentes@hotmail.com

