



Rincón Anti-Estrés ©



Mi Anti-Estrés 24 x 7 ©





Indice

¿Qué es la Tecnología HeartMath ®?	Pag. 3
¿A quién va dirigido?	Pag. 5
Objetivos	Pag. 6
Metodología	Pag. 7
Programa "Rincón Anti-Estrés" ©	Pag. 9
Programa "Mi Anti-Estrés 24 x 7" ©	Pag. 10
Precios	Pag. 12
Aplicaciones	Pag. 13
Beneficios	Pag. 14
Contacto	Pag. 15



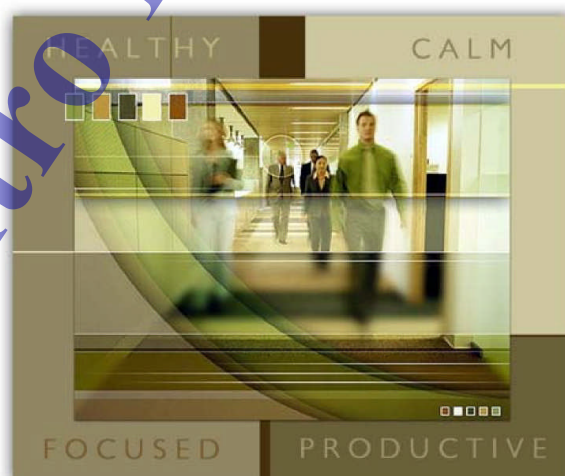
¿Qué es la Tecnología HeartMath ©”?

La **Tecnología HeartMath ©** es una solución de **Transformación del Estrés** aplicada a las **Organizaciones** (Liderazgo, Ventas, Desarrollo Profesional, Salud Laboral, Prevención de Riesgos Psico-Sociales, Calidad de Vida Laboral, etc.), al **Deporte** (Alto Rendimiento, Auto-Regulación, etc.), a la **Salud** (Ansiedad, Hipertensión, etc.) y al **Desarrollo y Crecimiento Personal** (Mejora del Rendimiento Individual, tanto físico como cognitivo, Aumento del CE (Cociente Emocional), etc.) que se basa en la **gestión inteligente de la adversidad y el aumento de la resiliencia, la confianza y la coherencia personal** (estado de alta claridad, energía y compromiso)

La **Tecnología HeartMath ©** permite transformar **el estrés, la ansiedad, la falta de confianza y el estado de baja coherencia personal en un estado de alto rendimiento, confianza, resiliencia y alta coherencia personal** en todos los planos: fisiológico, emocional y cognitivo.

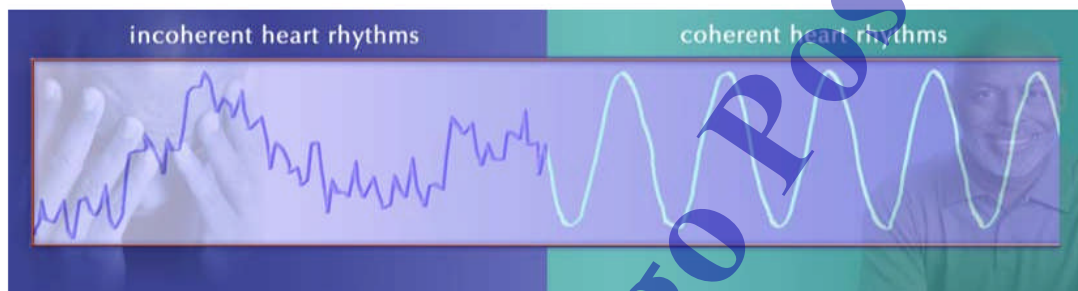
Como resultado, altos niveles de activación e incertidumbre no desencadenan necesariamente una respuesta negativa de estrés, falta de confianza y vulnerabilidad, sino de motivación positiva, análisis más objetivo y global de las situaciones, mayor compromiso en la búsqueda de alternativas y mayor calidad en la toma de decisiones.

La Tecnología HeartMath © tiene sus raíces en la investigación científica sobre los efectos de las emociones en la respuesta fisiológica de “Tasa de Variabilidad Cardíaca” y de esta en el funcionamiento de nuestro organismo y de nuestra capacidad cognitiva, con consecuencias directas en el rendimiento profesional y la salud.





La respuesta de “Tasa de Variabilidad Cardíaca” es la representación gráfica de las sutiles variaciones del tiempo transcurrido entre latido y latido del corazón. La distribución temporal de estas variaciones forma patrones o ritmos cardíacos característicos que se asocian con estados de baja, media o alta coherencia personal.

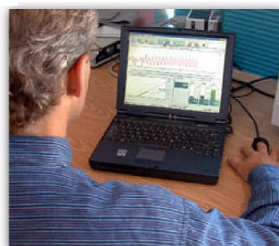


En un estado de alta coherencia personal, las ramas simpática y parasimpática de nuestro sistema nervioso autónomo funcionan acompasadamente, en equilibrio. Como consecuencia, toda la fisiología, la respuesta emocional y las capacidades mentales superiores se “sincronizan” para lograr un estado de equilibrio, claridad y congruencia personales.

Mediante un sencillo software o un pequeño aparato portátil del tamaño de un reproductor mp3 desarrollados por el Instituto Americano “HeartMath”®, se lleva a cabo una **monitorización, en tiempo real**, de esta respuesta de “Tasa de Variabilidad Cardíaca, mostrando los niveles de coherencia personales en cada momento.

Además, la **Tecnología “HeartMath”®** está diseñada para entrenar a las personas a conseguir niveles de coherencia más altos ante situaciones que habitualmente causan estrés, de modo que se neutralizan los efectos negativos de este, mejorando la respuesta personal en todos los planos y proporcionando a medio y largo plazo mayor bienestar, salud y rendimiento.

La **Tecnología “HeartMath”®** está siendo aplicada en numerosas corporaciones líderes y por miles de profesionales de la empresa, la salud, la educación y el deporte, decantándose como **una de las más importantes aportaciones al área de desarrollo de personas y calidad de vida de la última década.**





¿A Quién Va Dirigido?

La Tecnología HeartMath © está dirigida a cualquier colectivo que pueda estar experimentando las consecuencias del estrés, falta de confianza y una visión empobrecida de su potencial en su trabajo o que simplemente quiera **optimizar su nivel de coherencia personal** y beneficiarse de las múltiples ventajas que de ello se derivan.

Los dos criterios principales para ser un usuario potencial de **La Tecnología HeartMath** © son:

- Necesidad o deseo de neutralizar o prevenir los efectos negativos del estrés, falta de confianza, visión pesimista, etc. en cualquiera de sus manifestaciones: fisiológicas, emocionales o cognitivas.
- **Valorar la confianza, el bienestar subjetivo y un nivel alto de coherencia personal como objetivos clave de cara posibilitar un rendimiento superior a medio y largo plazo.**

Executive Readiness

Personal Toolkit to Maximize Energy, Influence and Clarity

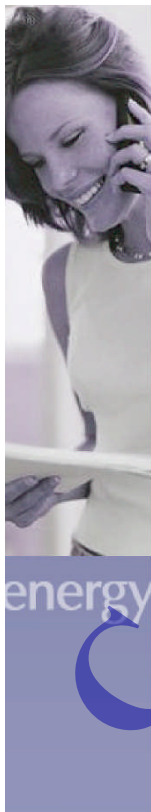




Objetivos

Los objetivos de **La Tecnología HeartMath** © son:

- Neutralizar los efectos negativos del estrés, falta de confianza, visión negativa, etc. en cualquiera de sus manifestaciones: fisiológica, emocional y cognitiva.
- **Aumentar el nivel de confianza, seguridad, rendimiento y coherencia personal ante situaciones de incertidumbre, cambio y presión**, de modo que se busquen mejores soluciones, se tomen mejores decisiones y se eviten conflictos intra e inter-personales.
- Incrementar en nivel de calidad de vida laboral de la organización, expresado en una mejor comunicación, un mejor clima laboral y una mayor capacidad de renovación estratégica ante los retos y cambios del entorno.



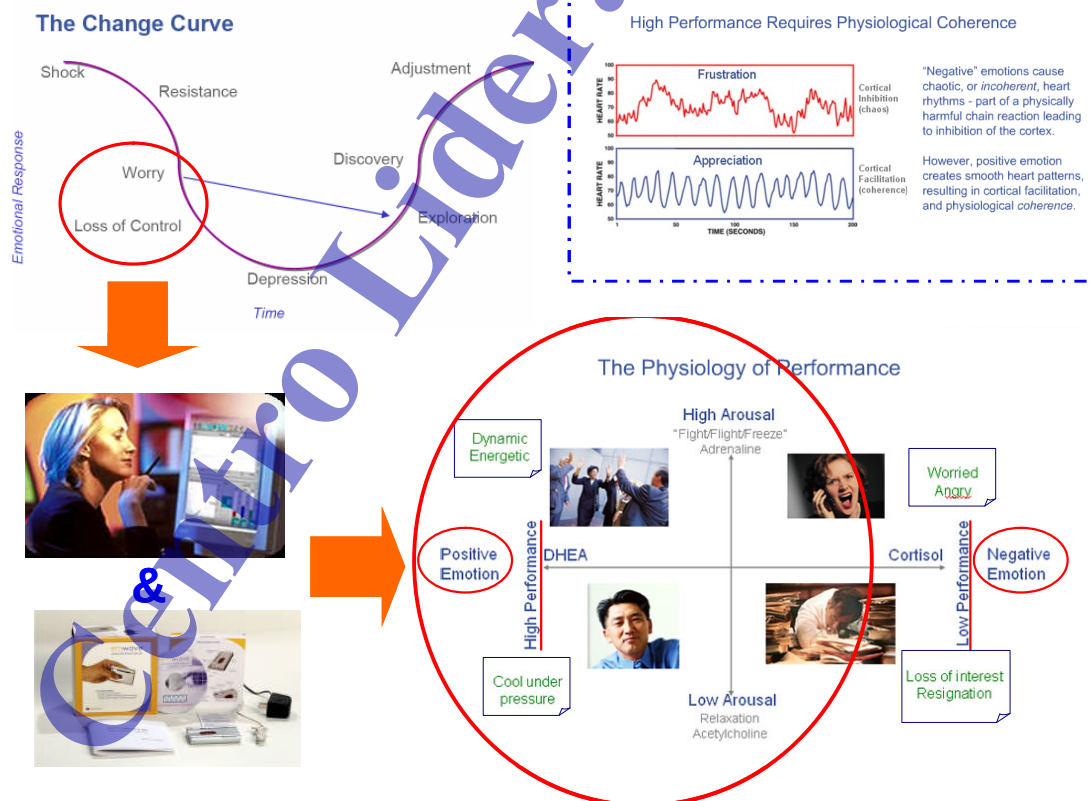


Metodología

La tecnología “HeartMath” ® utiliza la respuesta de bio-feedback de “Tasa de Variabilidad Cardíaca” en tiempo real, mostrando como cambia el nivel de coherencia personal a medida que la persona modifica su fisiología y su patrón de pensamientos y emociones.

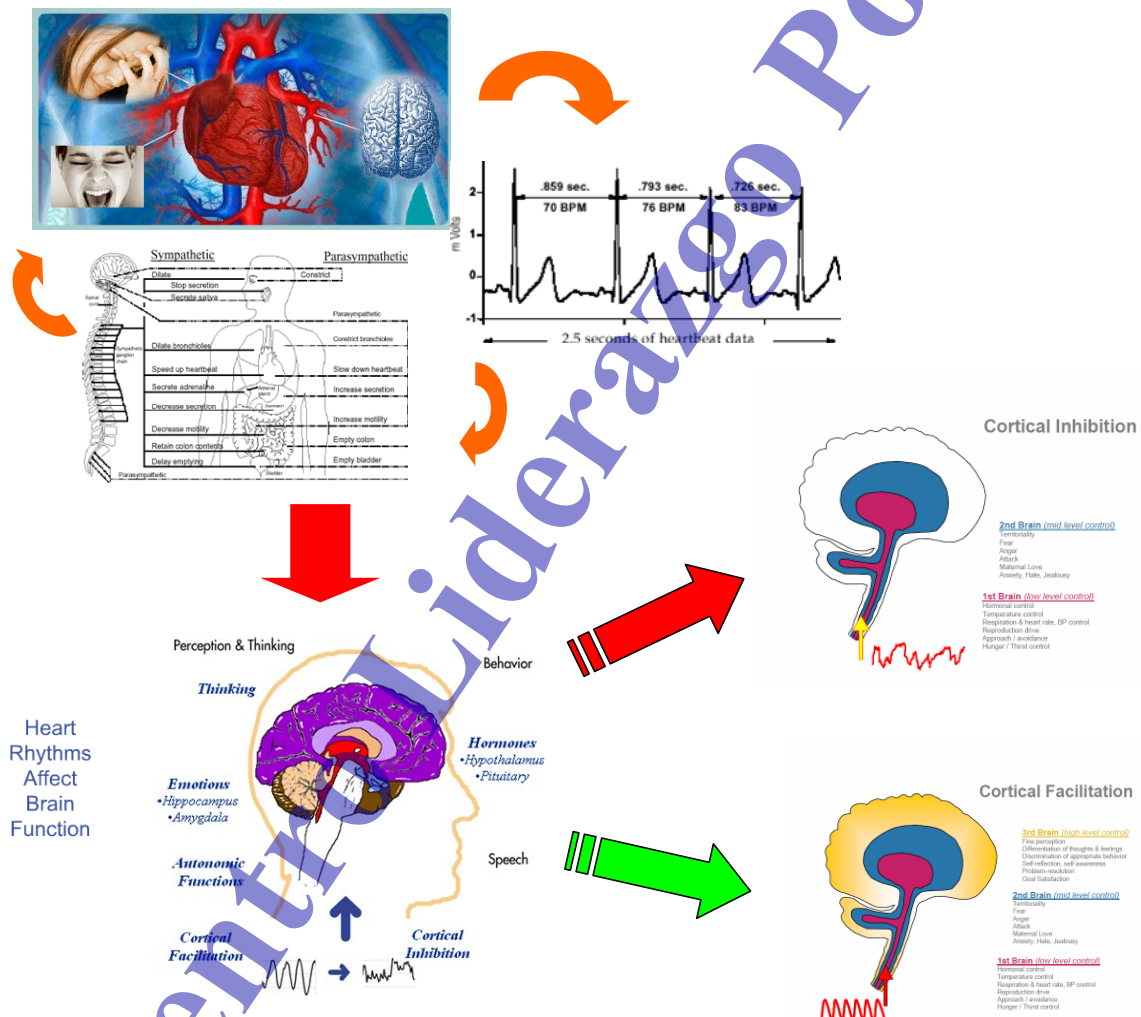
En este sentido, “HeartMath” ® es una auténtica metodología de entrenamiento en alta coherencia personal:

Cuando una persona empieza a experimentar un grado de preocupación o pérdida de control, la metodología “HeartMath” ® permite “congelar” ese momento y “editar” el siguiente (método Freeze-Frame), posibilitando a la persona modificar su respuesta emocional y su “tren” de pensamientos y representaciones mentales internas, al mismo tiempo que puede verificar la eficacia de estos cambios siguiendo la monitorización en software o en el dispositivo portátil.





Los ritmos del corazón, expresados en la respuesta de “Tasa de Variabilidad Cardíaca”, afectan el funcionamiento del cerebro y de las funciones cognitivas superiores, inhibiendo o facilitando la actividad cortical cerebral, lo que a su vez determinará la calidad de respuesta de la persona ante situaciones de toma de decisiones bajo presión, conflicto interpersonal, ambigüedad o incertidumbre, etc.



HeartMath® permite transformar el estrés en energía dinámica positiva, en serenidad ante las presiones y en inteligencia emocional y social.

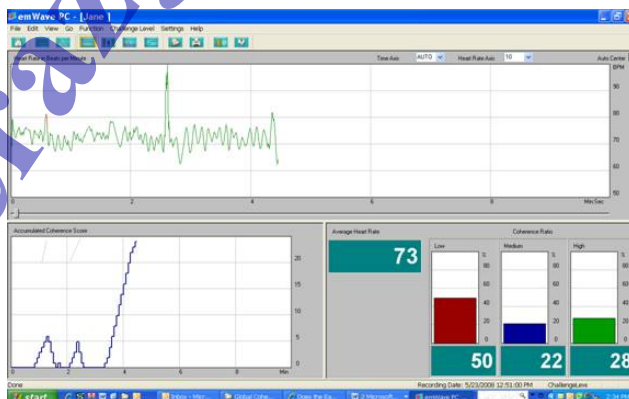
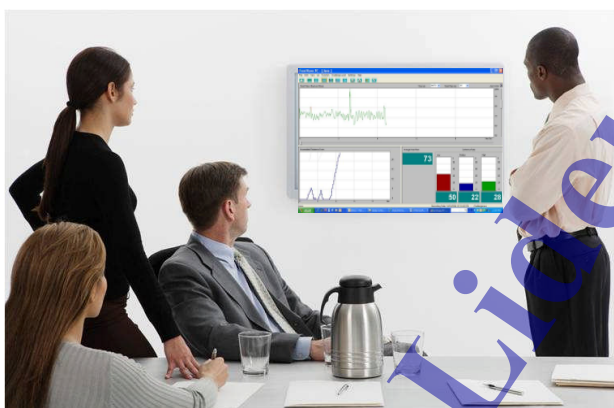


Programa “Rincón Anti-Estrés” ©

Rincón Anti-Estrés © es una solución de **Transformación del Estrés y Generación de Confianza** en la Organización.

Rincón Anti-Estrés © consiste en una serie de **talleres de medio día de duración** (1 taller al mes durante 6 meses) **totalmente práctico** sobre la **utilización del software HeartMath ®** para la **Transformación del Estrés y el Aumento de Confianza**.

En una primera sesión informativa, después de instalar el software HeartMath en los PCs del cliente, se explica a los usuarios las funciones principales del software y la navegación a través de los menús para que, más adelante, ellos mismos puedan auto-administrarse sus propias sesiones.



En los talleres posteriores, compuestos por un máximo de 8 personas, se practican distintas técnicas de **programación neurolingüística (PNL)** para la transformación del estrés y el aumento de la confianza, utilizando en paralelo el **software HeartMath ®** para monitorizar los progresos y lograr el condicionamiento de respuestas exitosas en la gestión del estrés y el aumento de la confianza personal.

La combinación de HeartMath ® y PNL es una de las más poderosas estrategias existentes para transformación del estrés y el incremento de la confianza y Rincón Anti-Estrés © una de las mejores formas de asegurar la transferencia y el mantenimiento del aprendizaje logrado.



Programa “Mi Anti-Estrés 24 x 7”

EmWave PSR es un pequeño dispositivo portátil del tamaño de un reproductor MP3 que permite utilizar la tecnología HeartMath® en cualquier lugar sin la necesidad de un ordenador.



Mi Anti-Estrés 24x7 consiste en un único taller introductorio de 4 horas, compuesto por un máximo de 8 personas, donde se explica el uso del dispositivo, las distintas aplicaciones que puede tener y algunas técnicas basadas en PNL para sacar el máximo partido de las sesiones individuales.





Al finalizar el taller, se entrega a cada usuario un dispositivo Emwave PSR en propiedad para que, a partir de ese momento, pueda cada uno utilizarlo de manera totalmente personalizada en su gestión del estrés y aumento de la confianza y coherencia personales.



Precios (IVA No Incluido)

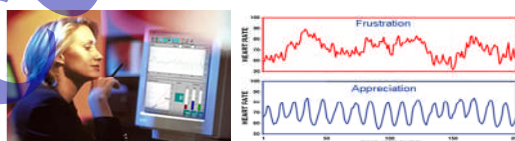
Rincón Anti-Estrés ©	Licencia Software EmWave PC	Sesión Informativa 3 horas	Taller Entrenamiento 4 horas
	€ 300 / PC	€ 900 (*) (**)	€ 1.175 (*) (**)

Mi Anti-Estrés 24 x 7 ©	Entrega EmWave PSR en Propiedad	Sesión Informativa 3 horas	Taller Entrenamiento 4 horas
	€ 220 / Unidad	€ 900 (*) (**)	€ 1.175 (*) (**)

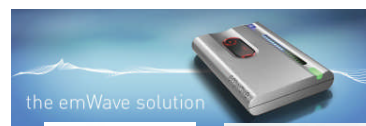
(*): Los precios de las Sesiones Informativas de 3 horas y de los Talleres de Entrenamiento de 4 horas, tanto para EmWave PC como para EmWave PSR son validos para grupos de hasta 8 personas. A partir de 8 participantes y hasta un máximo de 12 por grupo, se añadirán € 100 adicionales por persona.

(**): Para sesiones y talleres fuera de Madrid, estos precios son aplicables sólo si se contratan un mínimo de 3 sesiones ó 2 talleres por día. Consultar precios para una única sesión o taller fuera de Madrid.

Rincón Anti-Estrés



Mi Anti-Estrés 24x7

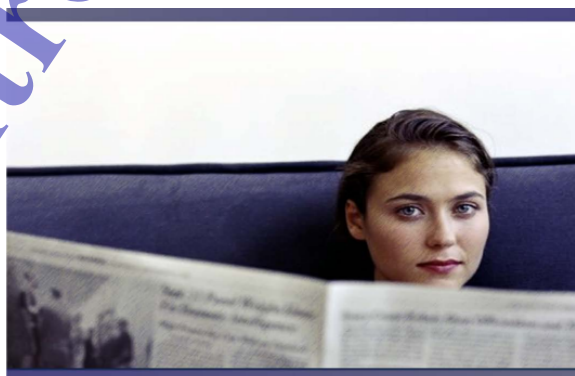




Aplicaciones

CLIP recomienda utilizar **La Tecnología HeartMath** © en los siguientes escenarios:

- Como herramienta clave en el **entrenamiento y desarrollo directivo de las meta-capacidades clave del Liderazgo Positivo: Resiliencia, Optimismo, Transformación del Estrés, Auto-Dirección e Innovación.**
- Como ayuda de gran valor para el **desarrollo y entrenamiento de equipos comerciales en las meta-capacidades clave de la Venta Positiva: Optimismo, Resiliencia, Transformación de Estrés y Auto-Dirección.**
- Como herramienta de ayuda y **adaptación grupal o individual ante situaciones de estrés relacionado con circunstancias de cambio e incertidumbre**
- Como programa de **Transformación Positiva del Estrés y aumento de la Coherencia Personal en cuadros técnicos, ejecutivos y directivos.**
- Como **complemento y apoyo en los programas de Calidad de Vida Laboral**
- Como **solución a situaciones de estrés laboral**
- En los **procesos de coaching y mentoring**
- Como herramienta de alto **valor añadido en programas formativos de habilidades directivas.**





Beneficios

Entre los muchos beneficios que reporta la utilización de **La Tecnología HeartMath ©**, destacamos:

Para el Individuo:

- Índices más altos de salud física y mental
- Más energía, resistencia y capacidad.
- Mayor flexibilidad cognitiva, creatividad y capacidad relacional.
- Mayor resiliencia y confianza ante adversidades futuras
- Mayor equilibrio y coherencia personales
- Mejor rendimiento profesional

Para los Equipos:

- Más entusiasmo, motivación y orientación a resultados, sin interferencias emocionales negativas
- Mejor actitud ante los desafíos, desarrollando la percepción de los mismos como oportunidades más que problemas
- Mayor capacidad de, auto-control, auto-desarrollo y auto-gestión
- Menor resistencia al cambio, más proactividad ante nuevos métodos, escenarios o situaciones
- Alto rendimiento con mayor grado de sostenibilidad en el tiempo

Para la Organización:

- Mayor eficiencia organizativa: más integración horizontal y coordinación transversal
- Mayor agilidad de respuesta a los retos del entorno: posibilidad de contar con estructuras más ágiles y con mayor capacidad de reacción
- Más rapidez de respuesta ante los retos del entorno
- Mayor grado de descentralización en la toma de decisiones
- Mejor gestión de clientes
- Mayor capacidad para liderar mercados o segmentos de mercado
- Apuesta por una mayor ventaja competitiva sostenible en el tiempo
- Mejora del Clima Organizacional
- Mayor Calidad de Vida Laboral



Contacto

Muchas gracias por su atención. Esperamos que hayan encontrado nuestra solución interesante y quedamos a su disposición para contestar a sus preguntas y ampliarles información.

Atentamente,

José Luís Yañez - Partner – Director

jlyanez@grupoblc.com - 687848177



La Basílica, 19 2º A - 28020 Madrid - Fijo: 91 555 01 46

Fax: 91 555 78 49 - www.blc-clip.com

Madrid

Barcelona

Bilbao

Lisboa

Powered by:





"Los mayores éxitos tienen como fundamento el optimismo y la confianza en uno mismo"

Catherine Rambert