



Ana Alexandre

**CONFERENCIAS
TALLERES &
PROGRAMAS
CORPORATIVOS**



SALUD, RESILIENCIA Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

son factores importantes para el éxito en tu lugar de trabajo. Cada vez más estudios llegan a la conclusión de que los empleados saludables con menor nivel de estrés son más felices, más creativos y más productivos.

Ana es la persona indicada para trabajar con tu grupo:

- Si tu equipo trabaja a un ritmo acelerado, bajo estrés, y necesitas estrategias para incrementar sus niveles de energía y resiliencia para mantener el ritmo y potenciar su rendimiento.
- Si estás buscando una nueva perspectiva sobre bienestar, liderazgo y desarrollo personal.
- Si quieres una oradora enérgica, entusiasta y divertida que conecte con tu equipo.

Beneficios para tu equipo y lugar de trabajo

- Mejora la resiliencia + capacidad para combatir el estrés
- Aumenta el nivel de energía + mejora la productividad
- Aumenta la confianza, el liderazgo + potencia la creatividad
- Reduce los gastos de asistencia sanitaria

¡La presentación de Ana fue absolutamente maravillosa! ¡Superó ampliamente nuestras expectativas!

ROSANNE FIGUEIRA
PAL Toronto

CONFERENCIAS



Amenas y divertidas, las sesiones informativas de Ana te dejarán boquiabierto. ¡Prepárate para tomar notas en cualquier servilleta que encuentres a mano y reír hasta que se te salten las lágrimas!

Sus conferencias y talleres ofrecen una guía práctica paso a paso para crear cambios verdaderos y sencillos, y lograr resultados enormes a nivel personal y profesional.

Ana trabaja directamente con sus clientes para personalizar la sesión más relevante para la audiencia con la que trabaja.

TEMAS DE LIFESTYLE Y LIDERAZGO INCLUYEN:

- Potencia el rendimiento de tu equipo
- Rituales energizantes que las personas con alto rendimiento practican
- Liderazgo, un nuevo enfoque
- Pasar del estrés al éxito: un enfoque holístico para manejar el estrés
- La verdad sobre el equilibrio entre la vida profesional y personal

TEMAS DE SALUD INCLUYEN:

- Potencia la resiliencia
- 6 Prácticas saludables para mejorar tu vida dentro y fuera de la oficina.
- Nutrición a la carrera
- Nutrición Power para mujeres
- La pérdida de peso y el equilibrio hormonal

Las presentaciones tienen una duración de 45-90 minutos.

PROGRAMAS CORPORATIVOS

Los programas de wellness de Ana son una solución divertida y relevante para reducir el estrés en el trabajo, mejorar la salud y aumentar la productividad.

CREACIÓN DEL PROGRAMA CORPORATIVO

Incorporando su experiencia en coaching, salud, gestión del estrés y fitness, Ana puede crear un programa personalizado que le dará a tu equipo las habilidades y técnicas prácticas necesarias para tomar acción.

Este programa podría incluir una combinación de:

- Talleres personalizados
- Programas in situ de coaching individual
- Programas de coaching en grupo
- Eventos de medio día o día completo
- Retiros de Team-Building

Proceso de 5 fases:

1. Diagnóstico inicial 2. Planificación estratégica 3. Implementación 4. Evaluación objetiva del proceso 5. Introducción de mejoras y nuevas acciones a realizar.

A MEDIDA

Ana diseña sus talleres según las necesidades específicas de cada grupo, para que sean relevantes y únicos para tu público.

Puedes trabajar conjuntamente con Ana en la personalización del contenido de la sesión para adaptarlo a tus objetivos o valores corporativos.

Escuchar a Ana fue un gran recordatorio de que nuestro estilo de vida puede afectar a todas las áreas de nuestras vidas.
Gracias por esta presentación informativa!
Hemos recibido una gran respuesta por parte del personal.

**A.MISITI
EXECUTIVE ASSISTANT
OSSTF**



ANA.ALEXANDRE.COM

+34 686 901 110

HELLO@ANA.ALEXANDRE.COM



ANA ALEXANDRE

LIFESTYLE AND LEADERSHIP EXPERT

Crea el éxito profesional que te mereces, sin sacrificar tu salud.

Ana ha trabajado como coach de empresarios y ejecutivos durante más de una década. Su repertorio de clientes incluye directores ejecutivos, directores financieros, abogados, doctores, ejecutivos de relaciones públicas y artistas, entre otros.

Ana sabe cómo conectar con los profesionales que llevan un ritmo de vida intenso y acelerado, y comprende los desafíos que enfrentan en su día a día.

El éxito de sus programas radica principalmente en el enfoque holístico de su trabajo, sólo de esta manera es posible lograr un rendimiento óptimo.

Ana imparte conferencias y presentaciones a nivel internacional, trabaja personalmente con cada uno de sus clientes, escribe artículos para revistas y otros medios de comunicación y ha sido reconocida por la prensa como experta en cambios de estilo de vida y hábitos saludables. Ha participado en la cadena de televisión canadiense *Breakfast Television*, y colaborado con las revistas *Cosmopolitan* y *Shape*, entre otras.

Ana se formó como coach en *The Coaches Training Institute*, estudió Nutrición Holística en la *Canadian School of Natural Nutrition* y teatro.

Su experiencia profesional está cargada de pasión y alegría. Cualquier persona que asista a los eventos de Ana puede estar segura de que recibirá el impulso necesario para llevar su carrera y salud a otro nivel.

CREA LA VIDA + CARRERA QUE DESEAS... SIN SACRIFICAR TU SALUD.

ALGUNOS DE LOS CLIENTES DE ANA

- Lindt & Sprüngli
- Oracle
- Orthos España
- Empresa Mixta d'Aigües de la Costa Brava
- Humber College
- York University
- Ontario Secondary School Teachers' Federation
- International Alliance of Theatrical Stage Employees
- Doblemano - Agencia de comunicación
- Nu-Vitality Corporate programs
- Artists' Health Alliance



ANAALLEXANDRE.COM

+34 686 901 110

HELLO@ANAALLEXANDRE.COM