



Vive Hoy - life Coaching

2024/25

SECTOR

SALUD

PARAMÉDICOS,
ENFERMERAS Y
MÉDICOS



WEB:

www.vivehoy.com.mx

CORPORATIVO:

Guadalajara, Jal., MX

+ (52) 33 1064 6668

+ (52) 33 3359 6643

TABLA DE CONTENIDO

03

Bienvenidos

05

Directivos

06

Introducción

07

Objetivos establecidos

08

Propuesta

10

Metodología y Beneficios

11

**Importante / Costos y
Beneficios**

13

Conclusión

14

Contacto



BIENVENIDOS

¡Bienvenidos a VIVE HOY!

En un mundo lleno de ruido, estrés y responsabilidades, muchas veces olvidamos lo más importante: vivir plenamente el presente. VIVE HOY es un espacio de coaching personal, profesional y empresarial que te invita a detenerte, reflexionar y reconectar con tu propósito y tu bienestar.



¿Quiénes somos?

En VIVE HOY, somos un equipo de coaches certificados y apasionados por ayudar a las personas a encontrar su mejor versión. Nos especializamos en acompañar a individuos que desean superar bloqueos emocionales, alcanzar sus metas personales y profesionales, y redescubrir el equilibrio en sus vidas. Con herramientas y estrategias efectivas, te ayudamos a salir de la rutina, a tomar decisiones conscientes y a vivir con autenticidad.

Nuestra misión es empoderarte para que puedas vivir con claridad, confianza y en armonía contigo mismo. Creemos que cada persona tiene el potencial de ser la mejor versión de sí misma, y que con el acompañamiento adecuado, puedes transformar tu vida desde adentro hacia afuera.

Nuestros pilares:

1. **Autoconocimiento:** Nos enfocamos en ayudarte a explorar quién eres realmente, cuáles son tus valores y lo que te apasiona, para que tomes decisiones alineadas con tu ser más profundo.
2. **Mindfulness y conciencia plena:** Aprendemos a vivir el presente, liberándonos de las cargas del pasado y las preocupaciones del futuro.
3. **Estrategias efectivas:** Trabajamos con herramientas prácticas para establecer metas claras y alcanzables, mientras desarrollamos hábitos positivos que te apoyen en tu crecimiento.
4. **Transformación personal:** Fomentamos el cambio positivo a través de la autoaceptación, la resiliencia y la acción coherente.

¿Cómo lo hacemos?

A través de sesiones de coaching personalizadas y programas establecidas, tanto presenciales como online, te brindamos el acompañamiento necesario para que puedas:

- Definir y alcanzar tus metas.
- Gestionar tus emociones y pensamientos.
- Superar miedos, inseguridades y creencias limitantes.
- Mejorar tus relaciones interpersonales y la calidad de tu vida.

En VIVE HOY, creemos que el cambio comienza cuando tomas la decisión de vivir en el presente y actuar con propósito. Te ayudamos a descubrir la mejor versión de ti mismo y a crear una vida que te inspire, te motive y te haga sentir pleno.

DIRECTIVOS

Con más de 25 años de experiencia en Coaching, Mentoring y Recursos Humanos. Con más de 30 años en el Emprendimiento de Negocios.



Leticia Maldonado
Master Coach



James Lass
Senior Coach

Leticia Maldonado

Mentora & Coach Profesional Internacional

Avalada por World Coaching Corp., International Association of Coaching, Mentora de Empoderamiento de Mujeres avalada por la Asociación Española de Mentoring, Confederación Interamericana de Coaching

James Lass

Coach Profesional Internacional & Mentor

Avalada por World Coaching Corp., International Association of Coaching, Confederación Interamericana de Coaching, Instructor externo STPS, Harvard Business School Online

INTRODUCCIÓN

Me complace presentar el programa de la Inteligencia Emocional diseñado específicamente para la formación de los estudiantes de Paramédicos, Enfermeras y Medicos.

Este programa tiene como objetivo proporcionar a los futuros profesionales de la salud herramientas esenciales para gestionar sus emociones y las de sus pacientes, mejorando así la calidad del cuidado que ofrecen.

La Inteligencia Emocional es fundamental en el ámbito de la salud, ya que permite a los profesionales conectar de manera más efectiva con sus pacientes, manejar situaciones de alta presión y fomentar un ambiente de trabajo colaborativo. A través de talleres interactivos, dinámicas grupales y estudios de caso, los participantes desarrollarán competencias clave como la empatía, la autorregulación y la gestión de conflictos.

Estamos convencidos de que este programa no solo enriquecerá la formación académica de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo personal y profesional, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo real en su práctica diaria.

Quedamos a su disposición para discutir los detalles de este programa y adaptar su contenido a las necesidades específicas de su escuela. Agradecemos de antemano su atención y esperamos poder colaborar en esta iniciativa que sin duda beneficiará a sus estudiantes.

OBJETIVOS ESTABLECIDOS

Desarrollar la Autoconciencia y Regulación Emocional

Objetivo: Ayudar a los participantes a identificar y gestionar sus emociones, especialmente en situaciones de alta presión, para mantener el autocontrol y evitar reacciones impulsivas que puedan afectar su desempeño.

Fomentar la Empatía y la Comunicación Asertiva

Objetivo: Mejorar la capacidad de conectar emocionalmente con los pacientes y sus familias, así como de comunicarse de forma clara y asertiva con el equipo de trabajo, promoviendo un ambiente de apoyo y respeto.

Promover la Resiliencia y el Manejo del Estrés

Objetivo: Proporcionar herramientas para afrontar y recuperarse de experiencias emocionalmente desgastantes, reduciendo el riesgo de agotamiento y aumentando la capacidad de adaptación ante situaciones difíciles.

PROPUESTA

Curso de Inteligencia Emocional para Paramédicos, Enfermeras y Médicos

Introducción

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional? Definición clara y sencilla, su importancia en el ámbito sanitario y cómo se relaciona con el bienestar personal y profesional.
- La importancia de la Inteligencia Emocional en el ámbito sanitario: Casos reales y estudios que demuestren cómo una mayor inteligencia emocional mejora la atención al paciente, reduce el estrés laboral y aumenta la satisfacción profesional.

Módulo 1: Conociéndonos a nosotros mismos

- Autoconciencia emocional: Identificar y comprender nuestras propias emociones.
- Fortalezas y debilidades emocionales: Análisis personal para conocer nuestros puntos fuertes y áreas de mejora.
- Gestión del estrés: Técnicas de relajación, mindfulness y manejo de situaciones estresantes.
- Diario emocional: Ejercicio práctico para registrar y analizar las propias emociones a lo largo del tiempo.

Módulo 2: Entendiendo a los demás

- Empatía: Ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
- Comunicación efectiva: Habilidades de escucha activa, asertividad y comunicación no verbal.
- Inteligencia social: Reconocer las dinámicas sociales y construir relaciones interpersonales saludables.
- Gestión de conflictos: Resolver desacuerdos de manera constructiva y respetuosa.

PROPUESTA

Módulo 3: Habilidades sociales y liderazgo

- Trabajo en equipo: Colaborar de manera efectiva con otros profesionales de la salud.
- Liderazgo emocional: Inspirar y motivar a otros.
- Toma de decisiones: Analizar situaciones complejas y tomar decisiones basadas en la razón y las emociones.
- Resiliencia: Superar adversidades y mantener una actitud positiva.

Módulo 4: Aplicación práctica en el ámbito sanitario

- Relación médico-paciente: Crear un vínculo de confianza y empatía con los pacientes y sus familias.
- Comunicación de malas noticias: Brindar apoyo emocional a los pacientes y sus familiares en situaciones difíciles.
- Burnout: Prevención y manejo del síndrome de desgaste profesional.
- Crecimiento profesional: Establecimiento de metas y desarrollo de una carrera satisfactoria.

Actividades y Herramientas

- Ejercicios prácticos: Role-playing, dinámicas de grupo, análisis de casos reales.
- Cuestionarios y evaluaciones: Autoevaluación y retroalimentación.
- Recursos adicionales: Bibliografía, videos, artículos científicos.

METODOLOGÍA Y BENEFICIOS

Metodología

- Combina teoría y práctica: Exposiciones teóricas, actividades interactivas y casos prácticos.
- Aprendizaje colaborativo: Fomentar la discusión y el intercambio de experiencias entre los participantes.
- Flexibilidad: Adaptar el contenido a las necesidades específicas del grupo.

Beneficios Esperados

- Mayor bienestar emocional: Reducción del estrés, ansiedad y burnout.
- Mejora de las relaciones interpersonales: Tanto con pacientes como con compañeros de trabajo.
- Aumento de la satisfacción laboral: Mayor compromiso y motivación.
- Mejor atención al paciente: Comunicación más efectiva y empatía.

Consideraciones adicionales:

- Duración: El curso puede tener una duración variable, desde unos pocos días hasta varios meses, dependiendo de la profundidad con la que se quieran abordar los temas.
- Formato: El curso puede ser presencial, online o híbrido, adaptándose a las necesidades y preferencias de los participantes.
- Certificación: Se puede ofrecer un certificado de participación o acreditación al finalizar el curso.

IMPORTANTE

Información adicional

*Somos también Instructores Externos de la STPS y entregamos digitalmente “CONSTANCIA DE COMPETENCIAS O DE HABILIDADES LABORALES – FORMATO DC-3”

CONSTANCIA DE HABILIDADES LABORALES DC-3
(STPS) DIGITAL “INTELIGENCIA EMOCIONAL POR LA NOM035”

CERTIFICADO/RECONOCIMIENTO CON VALOR
CURRICULAR DIGITAL

** Horario del curso: Nos adaptamos a las
posibilidades de la Escuela y sus Estudiantes.

*** Si les hace interesante el programa queda por
platicar sobre la inversión y los tiempos.

COSTOS BENEFICIOS

Modalidades

Ofrecemos tres modalidades para implementar tu programa, lo cual ofrece flexibilidad y puede adaptarse a las necesidades y preferencias de los participantes. Aquí te detallo cada esquema:

Presencial, Híbrido o en línea a través de Zoom.

Costos

Los costos varían según la modalidad, la duración y las horas semanales aplicadas.

Beneficios

Los beneficios de desarrollar inteligencia emocional para paramédicos y enfermeras son inmensurables y fundamentales para su bienestar profesional y personal. Estos profesionales enfrentan un trabajo lleno de momentos cruciales y emocionalmente exigentes, especialmente cuando, a pesar de sus esfuerzos, no logran salvar una vida. Estos momentos difíciles pueden ser devastadores y afectarlos profundamente. La inteligencia emocional les brinda herramientas para cuidar a ellos y ellas.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el programa de inteligencia emocional para paramédicos y enfermeras es mucho más que una capacitación; es una inversión en el bienestar emocional y la resiliencia de los héroes cotidianos que protegen y salvan vidas. Este entrenamiento les proporciona herramientas clave para enfrentar con mayor fortaleza los desafíos emocionales de su profesión, mejorar sus habilidades de empatía y comunicación, y crear una base de apoyo mutuo con sus compañeros. Al fortalecer su inteligencia emocional, no solo estarán mejor preparados para brindar un cuidado humano y compasivo, sino que también cuidarán su propia salud mental y emocional, indispensable para una carrera duradera y satisfactoria.

Este programa es una oportunidad para transformar sus experiencias diarias en un ejercicio de crecimiento personal y profesional, permitiéndoles continuar en su misión con renovada fuerza y equilibrio.

Contacto

 +(52) 33 1064 6668 / +(52) 33 3359 6643

 lety@vivehoy.com.mx

 james@vivehoy.com.mx

 www.vivehoy.com.mx

 Guadalajara, Jal., MX

