

Metodología Refresh

En estos tiempos cualquier persona que trabaje es considerada como de alto rendimiento. Así como un deportista, es necesario tratarse con integridad y aprender a renovar su energía personal.

Además, hoy en día las personas como un coach, director, dueño de empresa, maestro o padre de familia tienen que saber entrenar a su equipo en manejo de emociones y prácticas para tener un mejor rendimiento.

Cómo una persona de alto rendimiento tenemos que entrenarnos para expandir las habilidades, desactivar los patrones que drenan la energía y tratarnos con respeto. Las personas quieren estar saludables y disfrutar su vida, pero a ningún nivel socio económico, educativo o cultural les enseñaron a utilizar su diseño humano. Este está conformado por los pensamientos, emociones y sensaciones corporales, dándole vida a la energía personal.

Como en la época medieval la gente moría de peste por falta de higiene física, hoy morimos por falta de higiene emocional y mental. En aquellos tiempos no se tenía hábitos como: una ducha diaria, lavar los dientes, limpiar una herida, etc. Hoy gracias a estos pequeños hábitos las personas podemos gozar de una mejor calidad de vida.

Las personas van a cursos, talleres, terapias, etc. para mejorar su calidad emocional y mental; pero no se dan cuenta que el beneficio real no está en dos días de un taller o una hora terapéutica sino en practicar diariamente hábitos que fortalezcan la capacidad interna.

La capacidad interna es un músculo que hay que entrenar y fortalecer para unificarnos como persona, logrando así los resultados que buscamos en nuestra vida.

Todos nuestros entrenamientos están basados en los 4 pilares del bienestar:

Conexión humana

“La persona siempre es el origen”

La primera conexión que tenemos que desarrollar es con nosotros mismos. Cuando fortalecemos el vincularnos en honestidad y respeto hacia nosotros mismos, nos lleva a activar naturalmente el potencial y la satisfacción personal.

Innovación

“En el talento y creatividad no hay límites”

Buscamos activar el talento de las personas y su creatividad a través de manejar eficientemente la energía personal y convertirse en humanos integrales. Reconociendo y activando su talento con pasión, para que puedan desarrollar sus talentos de manera funcional.

Balance

“Una persona sana genera entornos sanos”

Nos motiva la sintonía de la persona, en su entorno social, familiar o laboral. Buscamos que fluya el pensamiento y sentimiento personal en sincronía con sus competencias generando bienestar.

Grandeza

“Lo mejor del ser humano”

Las soluciones que planeamos requieren procesos abiertos y directos asegurando, que la persona desarrolle su máximo potencial y cualidades, para que en conjunto y respeto a otros se genere plenitud.

