

Empresas

Productividad y Salud

Resultados y testimonios de asistentes a talleres.

“Me ha parecido interesante la técnica rápida de control de estrés, creo que es de gran utilidad y todos deberíamos conocerla y aplicarla en nuestra vida cotidiana”.

Dr. Luis Cañada. Director General de Caredent

“Trabajo en Neurociencia y me ha resultado muy interesante la descripción técnica y también la teórica. Me parece un trabajo de gran valor”.

Gerardo Gálvez. Ingeniero.

“Como persona a la que le apasiona el conocimiento y la mejora continua he pasado por muchos talleres de temáticas de interés, siendo el impartido por Rafael Saiz Gamarra sobre la gestión del estrés uno de los más amenos e interesantes a los que he acudido”.

Ignacio Fuertes García. Director de Innova y Gana, S.L.

“Me ha gustado mucho la parte práctica, en la que se nos dan pautas concretas sobre la técnica y se aplica delante nuestra, de forma que tenemos un aprendizaje eficaz.

Ana Moreno Gómez. Centro Médico Psicosomático

“Muy positivo, no es milagroso sino un trabajo serio y práctico que funciona, estoy convencido, y depende de uno el ponerlo en práctica. La información recibida me ha explicado cosas que me planteaba, y completa lo que realizo profesionalmente y privadamente”.

Juan Carlos Albaladejo Martínez. Esperanza psicólogos

“Me ha gustado el taller. He aprendido cosas que no sabía y me ha despertado el interés por seguir aprendiendo.

Alfredo Salas Hingston. Coach e inversor en Bolsa de Nueva York y Tokio (intradía).

“Me ha parecido un taller muy interesante. He aprendido cosas que me han sorprendido, realmente. Muchas gracias Rafa.

Virginia López Negrete. Abogado Manos Limpias.

“Creo que la técnica de conexión es una oportunidad única para crecer interiormente, generando de forma inconsciente la posibilidad de elevar la consciencia, en ese proceso de cambio que estamos viviendo como humanidad. Sería recomendable llevarla a la etapa escolar como herramienta para la paz”.

Adelma Stolbun Barrios. Instituto Innovación Ser Humano

Este taller me ha aportado mucho conocimiento, confirmación de experiencia, técnicas sencillas para aplicar en mejorar situaciones de estrés y ansiedad. Taller teórico-práctico muy completo. Os agradezco “DE CORAZON” que me hayáis aportado tanta y tan buena información”.

Paco Jiménez Mauro Masajista.

“Muy interesante y dinámico. He aprendido y me he divertido. Lo voy a practicar seguro, salgo muy motivada, con conocimientos, coherencia y sentimientos. Gracias”.

Beatriz Tierno Tierno. Asociación de Esclerosis Múltiple

“¡Muchas gracias Rafa! La sesión ha sido realmente cordial, instructiva y muy empática. Lo haces muy fácil y uno se siente bien contigo. Te deseo, de todo corazón, éxito en este proyecto. Sin duda puedes hacer mucho bien”.

José Ballesteros de la Puerta. VESP y JMS GN

Empresas

Productividad y Salud

“He aprendido algo que espero la práctica de ello me ayude a mejorar mi estado anímico y tomar decisiones más adecuadas y sentirme más serena en general”.

Josefa García-Cuerva Gómez. IMSALUD

“Es un taller que me ha venido muy bien personalmente, me encuentro en una situación de mucha ansiedad y ellos me han enseñado técnicas para poder controlarla”.

Leticia Plá Escribano. Amazón-Buyvip

“Todo muy bien. La teoría y la información excelentes. El aprendizaje: exactamente lo que iba buscando. Muchas gracias”.

Victoria Baras. Psicóloga.

“Siempre he pensado que a través de la respiración podía controlar algunos pensamientos y ha sido instructivo comprender que mediante el pensamiento asociado a trabajo con “el corazón” se puede actuar más eficazmente”.

María José Carcía Junquera. Consejería de Sanidad

“Vivenciando una situación con mucho stress por confluencia y tener que deliberar en plan emergencias - de lo que años conocido, me aleccionaron y no comprendía, hoy sí lo fue y con facilidad. Y me sirva en mi actual circunstancia vivencial. Gracias”.

María Rodríguez Montagut. Agencia Valenciana de la Salud

“Es un taller práctico y concreto. Permite que nos conectemos y conozcamos más sobre nuestro potencial y capacidades, y nos ofrece la oportunidad de poner un aprendizaje sencillo en práctica”.

Marina Rueda Cardona. Asociación Akiqedo

“Me ha gustado comprobar cómo todo lo que dice tiene sentido. Pondré en práctica técnica para ver evolución. GRACIAS”.

Miriam Abreu Rivera. Correduría Seguros

“Me ha gustado descubrir que es una técnica sencilla en la que uno tiene que responsabilizarse y tomar las riendas”.

Isabel Lozano Hernández. CAM

“Para mí ha sido una oportunidad, de agradecer a todos aquellos que había dejado atrás en mi camino y que con el tiempo había borrado. Pararse a sentir”.

Isabel. Hospital Universitario La Paz

“Vivirás y sentirás sensaciones que te ayudarán a vivir y convivir mejor, para estar conectado en un mundo que está cambiando”.

Javier Mañero Moreno. Escuela de Inteligencia

“Me gusta la orientación del taller. A trabajar desde y con el corazón es algo que todos sabemos o que tenemos pero no usamos”.

Myriam Gil Sánchez. AXA Seguros e Inversiones

“Un taller muy práctico y muy diferente. He aprendido técnicas para controlar el estrés.

Elena Lianes Revilla. Terapeuta.

“Me ha parecido especialmente interesante la técnica del pastel, la debería conocer todo el mundo, es práctica y de muy buenos resultados”.

Antonio Gálvez

Empresas

Productividad y Salud

“Es interesante y aprendes cosas nuevas y útiles. Te hace plantearte ciertas cosas para mejorar. ¡MUCHAS GRACIAS!”.

Alicia Méndez Gil. Comunidad de Madrid

“Me ha parecido muy interesante. Tengo ganas de practicar las técnicas aprendidas y experimentar los cambios que se producen. Gracias por compartir”.

Isabel Fuertes García. Timing Producción Gráfica

“Conocimientos prácticos y simples y muy efectivos. Lo que me ha parecido es que es simple pero con base científica, probada”.

Julia Ogando García

“Ha sido muy interesante, curioso y ameno. Se ha hecho corto. Lo recomiendo y lo pondré en práctica”.

Alberto García Marchange.

“Me parece interesante lo aprendido a cerca del corazón y la capacidad que tenemos de autocontrolarnos”.

Alejandra Izquierdo Lara. Ingeniera de ITV

“Todo muy claro. Técnica sencilla y poderosa. Nuevos conocimientos, muy interesantes. Encantado. Gracias”.

Alessio Quaglia

“Es interesante y aprendes cosas nuevas y útiles. Te hace plantearte ciertas cosas para mejorar. ¡MUCHAS GRACIAS!”.

Alicia Méndez Gil. Comunidad de Madrid

“Sorprendente descubrir lo que pueden hacer estas técnicas tan sencillas”.

Antonio Coll Izquierdo

“Muy interesante el conjunto del taller. Sales con una percepción diferente de uno mismo. ¡Gracias!”.

Carmen María Carrión

“Es muy interesante como las emociones afectan y se transmiten al cerebro. El taller me ha ayudado a entender más éste proceso y sobre todo a controlar el estrés y la ansiedad”.

Cristina Moreno Toledano. Escuela de música “Jesús aprendiz”

“El taller me ha resultado muy interesante, aunque este interés ha ido creciendo. Al comienzo no entendía la importancia que tiene las técnicas para controlar la ansiedad y el estrés. La técnica es interesante y la pondré en práctica para ver los resultados”.

Elena Torres Pozo.

“Con una dinámica muy práctica he ido entendiendo el potencial para gestionar la ansiedad y el estrés para mejorar mi forma de decisiones en situaciones de presión y ayudar a otras en mi práctica profesional. Antes de llegar ya conocía algo pero tenía mis dudas. Tras la sesión las he disipado y me encuentro en condiciones de practicar las técnicas aprendidas, en especial la conexión para asentar esos hábitos y esos conocimientos y ponerlos a mi servicio. Recomiendo a otros el animarse a asistir a estos talleres. Todos tenemos estrés malo alguna vez y no es malo conocerlos mecanismos y las defensas”.

Eloy M. Rodriguez. Melioora

“Me ha parecido muy interesante porque las explicaciones han sido sencilla y muy claras sin perder el rigor científico”.

<http://www.empresasysalud.com> gerencia@empresasysalud.com

Empresas

Productividad y Salud

Emilia Vique Quintana

“Me ha abierto un nuevo “mediterráneo”, que tenía y desconocía. Pienso que me puede ayudar (esta sesión me ha aportado mucho) y que puedo transmitirlo a otros”.

Esperanza Loizaga González. C.M. Hispalia

“Me ha parecido un taller de lo más interesante y espero practicar la técnica cuanto antes. Gracias por tu dedicación”.

Félix Luis Fernández Ramos

“Me ha gustado la base científica del curso y la practicidad. Rafael lo explica muy bien y de forma muy amena e interactiva”.

Francisco Fernández

“Me ha motivado muchísimo y quiero saber más. Creo que puedo avanzar más tanto personal como profesionalmente atendiendo más al corazón. Muy cercano. ¡Gracias!”.

Gloria García Ruiz. Melioora

“Muy interesante. Se ve la aplicación práctica. Me ha hecho conocerme mejor a mí misma. Sin duda voy a poner en práctica las técnicas”.

Isabel Castellanos Narillo. Cantenet, SL

“Me ha gustado mucho el curso y practicaré la técnica. Está absolutamente en consonancia con todo lo que he aprendido hasta ahora y de hecho me sirve de “recordatorio” y llega en buen momento. ¡Muchísimas gracias!”.

Janis Fernández

“Practicaré el pastel y la conexión. Seré consciente de mis emociones para controlarlas”.

José Antonio Ureta Santacreu. Consultoría Financiera CUMBRIA-FSC

“Interesantísimas las técnica para controlar el estrés”.

Lola Mediavilla

“Me parece fascinante lo que nos has contado, pero para principiantes como yo muy motivador. ¡¡ Gracias!!”.

Maite Archanlo Fernández

“De muy fácil comprensión. Sencillo y ameno”.

Mar Rodríguez Camacho

“Me parece muy interesante en la sociedad actual”.

Margarita Mayordomo Sanchez. Sanidad

“Me ha parecido muy revelador conocer todo lo explicado. Lo pondré en práctica el método. Gracias”.

María Arribas

“Me ha resultado interesante el tema expuesto. La forma de exponerlo ha sido muy clara y pedagógica, a la vez que motivante para conocer más”.

María Dolores Fernández de Linares Alarcón

<http://www.empresasysalud.com> gerencia@empresasysalud.com

Empresas

Productividad y Salud

“El taller me ha dado a entender y darme cuenta que la vida y las cosas de la vida son simples y lo convertimos en complejo. Por lo que puedo decir que espero que me influencia gratamente en mi vida no solo física sino psíquica también”. **Pablo Jiménez.**

“Son técnicas muy prácticas que serían funcionales en la vida cotidiana para mejorar el bienestar”.

Rocio Hugman

“Lo recomiendo como muy buena terapia para aprender a controlar estados de estrés y conectar con gente que no conoces de nada”.

Rodrigo Rodríguez Rivera. Chanel

“Agradezco la sencillez del método”.

Rosa María Parra García

“Me ha encantado poder relajarme y espero que pueda hacerlo sola y poder controlar las situaciones”.

Silvia Belmonte Espejo

“El taller me ha parecido muy bueno, interesante, y de gran valor. El ponente transmite sabiduría y se nota que está muy formado en la materia. ¡¡Muchas gracias!!”.

Victoria Muñoz Hernández.

“Me ha parecido un curso excelente. Para mí ha sido un curso muy diferente a otros, pues he sentido que se daba desde el CORAZÓN. Y hoy he aprendido lo que realmente significa el corazón en nuestras vidas”.

Consuelo Gómez García.

He aprendido técnicas para controlar el estrés, de una manera sencilla y práctica”.

Angel Luis Casado Ramírez

“Todo ha ido muy bien, he aprendido técnicas nuevas que puede practicar cualquier persona”.

Zoila Mazzoga Viejo. Chanel