



Mario Alonso Puig ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, de energía y de bienestar que experimentamos, y a investigar cómo aflora el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio.

«Liderar significa traspasar el umbral que separa nuestra zona de confort del espacio en el que crecemos y evolucionamos como personas. El liderazgo es por tanto una llamada para conocernos mejor, gestionar nuestras emociones y establecer lazos con otras personas. Un líder se da cuenta de que cuando algo ha de ser cambiado, es él o ella quien ha de cambiarlo. Es su ejemplo y no simplemente sus palabras lo que tienen la capacidad de aunar mentes y voluntades para lograr un objetivo común.»

Mario Alonso Puig

Conferencias

LIDERAZGO

Liderar significa traspasar el umbral que separa nuestra zona de confort del espacio en el que crecemos y evolucionamos como personas. El liderazgo es por tanto una llamada para conocernos mejor, gestionar nuestras emociones y establecer lazos con otras personas. Los verdaderos líderes son capaces de crear un mundo al que a las personas les hace ilusión pertenecer. Un líder se da cuenta de que cuando algo ha de ser cambiado, es él o ella quien ha de cambiarlo. Es su ejemplo y no simplemente sus palabras lo que tienen la capacidad de aunar mentes y voluntades para lograr un objetivo común.

En esta conferencia hablaremos de:

- Descubrir nuestros límites y aprender a superarlos.
- La palanca emocional
- El entrenamiento de un líder

CREATIVIDAD

«El verdadero acto del descubrimiento no consiste en buscar tierras nuevas, sino en aprender a ver la vieja tierra con ojos nuevos.» Esta frase de Marcel Proust nos invita a descubrir lo que está delante de nuestros ojos, porque lo obvio... lo obviamos. El emprendedor genera un mundo de abundancia en lugar

Cursiva

de un mundo de escasez porque: se responsabiliza más de lo que otros consideran cómodo, se arriesga más de lo que otros consideran seguro, se atreve a soñar más de lo que otros consideran práctico, y es capaz de esperar más de lo que otros consideran posible. La mentalidad emprendedora se tiene y se desarrolla.

En esta conferencia hablaremos de:

- Creatividad e innovación son dos cosas diferentes.
- Los ingredientes del proceso creativo.
- Hemisferios cerebrales y creatividad.
- Relación entre creatividad y emociones.
- La valoración del error en el proceso creativo.

COMUNICACIÓN

Nuestras interpretaciones, significados y supuestos crean los filtros que moldean la realidad. Nuestras palabras son capaces de evocar las imágenes que ponen en marcha nuestras emociones, construyendo el marco de referencia a través del cual nos relacionamos con el mundo. Dos personas pueden caminar juntos aunque no estén de acuerdo, siempre que cada uno de ellos vea, perciba que la otra persona le intenta comprender. Cuando una persona se siente de verdad escuchada, se siente comprendida y puede empezar a confiar.

En esta conferencia hablaremos de:

- Comunicación intrapersonal e interpersonal.
- Neuronas espejo y empatía.
- El lenguaje del inconsciente.
- La asertividad: ser firmes sin ser duros.
- El poder del reconocimiento, el agradecimiento y la felicitación.

GESTIÓN DE ESTRÉS

«El estrés me ayuda, el distrés me anula.» Según la Universidad de Harvard en Boston, entre el 60% y el 90% de las consultas a médicos generales en Occidente, tiene una clara relación con el estrés. Estudios amplios han demostrado que la forma dañina de estrés, llamada distrés, es causada por la pobre capacidad que muchas veces tenemos a la hora de gestionar nuestras propias emociones. Esta incapacidad se hace especialmente patente en los conflictos interpersonales, los cuales generan niveles muy altos de frustración, resentimiento e ira y que conducen no pocas veces, al aislamiento consecuencia habitual de la rotura de los vínculos emocionales.

En esta conferencia hablaremos de:

- Naturaleza, causas, origen, consecuencias y formas de gestión del estrés.

- Mecanismos de supervivencia y de adaptación.
- Naturaleza del miedo.

EQUILIBRIO PERSONAL

«La felicidad es la paz del sabio.» Cuando hablamos de felicidad hemos de distinguir el bienestar subjetivo que colma los sentidos de la felicidad que colma el corazón.

Biografía

Mario Alonso Puig es médico especialista en Cirugía General y Digestiva, *fellow* en Cirugía por la Universidad de Harvard, en Boston, miembro del Club Harvard España, de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

Ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, de energía y de bienestar que experimentamos y a investigar cómo aflora el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio.

Fue nombrado en 2011 miembro del Leadership Council del World Economic Forum y ha sido invitado a hablar sobre el estrés, la comunicación, el liderazgo, la motivación, la creatividad, el espíritu emprendedor y la felicidad en instituciones como el IE Business School de Madrid, el Global Leadership Center de Insead en París, la Universidad Pitágoras de Brasil, la Universidad CEIBS de Shanghái, la Cámara de Comercio Europea de China, el IGMP de Corea, la Universidad Globis de Tokio y la Ciudad de las Ideas de México. Asimismo ha participado como ponente en «El ser creativo», en el II Congreso Internacional de la Felicidad en Expomanagement y en el Foro Mundial de Creatividad e Innovación.

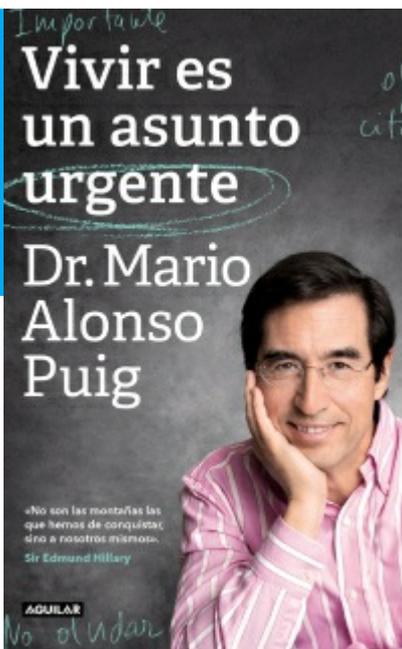
Ha colaborado con distintos programas y medios como El Hormiguero de Antena 3 y La Mañana con Javi Nieves, de la cadena COPE. En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF y fue galardonado con el premio KnowSquare 2014 a la trayectoria divulgativa ejemplar.

Ha publicado *Vivir es un asunto urgente* (Aguilar, 2008, 2015), *Madera de líder* (2012), *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (2012), *La respuesta* (2012), *Ahora yo* (2013) y *El cociente agallas* (2013), premio Espasa de Ensayo 2013. Actualmente imparte conferencias y cursos como speaker especializado en liderazgo, comunicación e influencia, equilibrio personal, creatividad y gestión del Estrés.

Un título que pensamos te podría gustar...

Vivir es un asunto urgente

Vivir es un asunto urgente nos ofrece el apoyo necesario para afrontar los desafíos que se plantean en nuestras vidas, proporcionándonos alegría, ilusión, tranquilidad y confianza.



Una obra reveladora y cercana que trata a fondo el mundo del estrés, nos enseña cómo gestionarlo de manera adecuada y nos anima a controlar las riendas de nuestro destino, porque, en un cambio en apariencia insignificante, se esconde la verdadera felicidad.

Quando el corazón se desboca, el cuerpo se tensa y el cerebro no funciona bien. Si nos sentimos en peligro, reaccionamos atacando, aislándonos o simplemente huyendo. Estas formas de actuar impiden que comprendamos a los demás y hacen imposible que éstos nos vean como realmente somos. El Dr. Mario Alonso Puig nos invita a reflexionar sobre aspectos capitales de nuestra existencia y nos ayuda a trazar el itinerario que nos conducirá a una nueva tierra: el terreno de las múltiples oportunidades.

TAMBIÉN TE
PODRÍA GUSTAR
