



mikah

TRAINING COACHING SEMINARS

Mikah de Waart

Experto en Coaching Profesional y Personal

Equilibrio emocional

Biografía de Mikah de Waart

Consultor y Ponente de reconocido prestigio internacional, Coach personal y profesional.

A los 30 años era uno de los directores generales más jóvenes de Holanda liderando una empresa con más de 100 empleados. Durante los últimos 10 años ha trabajado como directivo y consultor en empresas de diferentes países, a las que ha ayudado en los siguientes campos: motivación, liderazgo, rentabilidad, ventas, reorganización, cambio de cultura.

Desde las **teorías más avanzadas del management a la vieja sabiduría oriental**, ha investigado las mejores técnicas y herramientas de **Liderazgo y Motivación personal**, con un único objetivo: ayudar a personas equipos y empresas a conseguir sus retos

En este tiempo ha elaborado su propio **Método práctico y eficaz** que analiza:

- Las **Claves** esenciales para el éxito personal y profesional
- Las **Fórmulas** necesarias para potenciar la motivación del equipo
- Las mejores **Estrategias** para el óptimo rendimiento de la empresa

Ha formado personalmente a más de **6.000 personas** en temas de Motivación, Liderazgo y Crecimiento en España, Holanda, Bélgica, Republica Checa, Tailandia, Indonesia y Mexico.



Mikah en los Medios

- Apasionado, extrovertido, relajado, afable, sensible, sincero y con sentido del humor.
- Experto internacional en la Ley de Atracción
- Muchas personas han recuperado la ilusión, la pasión, la fuerza interior, el liderazgo y la motivación tras participar en uno de sus Seminarios y han logrado alcanzar sus retos personales y Profesionales.
- Estudioso infatigable de las últimas técnicas en Motivación, Liderazgo y Crecimiento personal y Profesional
- Prestigioso Coach internacional, especializado en Seminarios a Directivos, ha formado a más de 6.000 personas en España, República Checa, Bélgica, Holanda, Tailandia y Mexico, entre otros.





Equilibrio emocional



El poder de sentirte bien

- ¿Quieres sentirte libre y vivir tu vida con pasión?
- ¿Conseguir tus sueños?
- ¿Levantarte cada mañana y sentirte bien?

Prepara tu mente para el máximo rendimiento

Vivir la vida con fuerza, pasión. Sentir paz interior.

Mejorar autoestima

Dejar de sufrir emociones negativas (miedos, frustraciones, rabias, fobias etc)

Equilibrio emocional

Es un nuevo concepto de coaching a corto plazo que combina varias técnicas extremadamente efectivas. Este método es rápido, sencillo para encontrar tu equilibrio. Úsalo para conseguir tus metas profesionales y personales. Utilizado por ejecutivos, artistas y deportistas para alcanzar sus metas y aumentar su bienestar.

Utilidades Equilibrio Emocional

Preparar tu mente para el máximo rendimiento. Alcanza tus objetivos

Sanar emociones que te están limitando

Bajar el nivel de estrés al instante en momentos difíciles

El arte de una técnica sencilla y eficaz

Es eficaz en el tratamiento de todo malestar emocional (miedos, depresiones, fobias, pena, ansiedad,..), pero además, en un gran número de casos ha demostrado ser eficaz en el abordaje de problemas físicos

Es el arte de una técnica sencilla y eficaz

que puedes aplicar en cualquier momento y en cualquier lugar para sentirte mejor



¿Conoces estas situaciones?

No haces lo que realmente te gustaría hacer. Te frenas porque piensas que es imposible.

Acabas de terminar una conversación desagradable por teléfono y después de colgar te sientes mal recordándola

Te sientes inseguro a la hora de tomar decisiones

No dices lo que realmente sientes interiormente porque temes la opinión de los demás

Eres adicto al chocolate, fumar, comer etc. y no puedes dejarlo aunque quieras

No sientes pasión, entusiasmo, paz y libertad en tu vida

La verdad es que puedes dirigir tu vida mucho más de lo que piensas. Puedes controlar tu estado económico, anímico. Iniciando acciones que te llevan hacía más salud, éxito.

Este es mi objetivo y es lo que me gustaría enseñarte Equilibrio Emocional es un método que te puede ayudar para avanzar en ello.

Mikah

El 90% de nuestra conducta está en nuestro subconsciente.

El 90% de nuestra conducta y de nuestra personalidad (qué somos y como somos), así como muchas de las opiniones sobre ti mismo vienen determinadas por tu subconsciente. Con Equilibrio Emocional trabajas profundamente todas las emociones y opiniones al nivel subconsciente. Aquí está la diferencia.



¿Qué aprendes en el curso Equilibrio Emocional?

Durante el seminario aprenderás técnicas poderosas que mejoran la calidad de vida y te ayudan a fortalecer tu autoestima.

Puntos de acupresura

Renueva energía con los meridianos

Programación del futuro deseado.

Con la técnica de programación del futuro “grabas” como te quieres sentir en el futuro

Prepara tu mente para máximo rendimiento.

Te sientes seguro para conseguir tus objetivos

Meditaciones.

Meditar es una manera fantástica para relajarte. Nosotros utilizamos la meditación también para integrar rápidamente todo lo que has aprendido y conectar con tu ser interior.

Estimulación bilateral de los hemisferios cerebrales para alcanzar la cooperación óptima de ambas partes del cerebro

Chakra Balancing técnica para equilibrar los centros energéticos.

Kinesiología: utilizando el test miótatico para detectar orígenes de emociones limitadoras.

SEI Soltar Estrés al Instante: Una técnica para bajar niveles de estrés al instante en cualquier sitio y en cualquier momento.

De dependencia emocional hacia paz, seguridad, salud y entusiasmo

Muchos de nosotros somos dependientes a tener aprobación, aceptación y confirmación de otras personas.

Equilibrio emocional te ayuda a crecer a nivel personal. Aprende a sentirte bien independientemente de la opinión de los demás.

Es una técnica para dejar atrás inseguridades, miedos y frustraciones y reemplazarlo por paz interior, fuerza y seguridad.



Después del curso de Equilibrio Emocional conseguirás:

sentirte bien en cada momento
soltar emociones negativas
romper con patrones o conductas negativas
aceptar momentos de tristeza o enfado
tener más autoestima y paz interior
relacionarte mejor con otras personas ya que sabes quitarte “mascaras”
sentir más fuerza, ilusión y certeza en tu futuro

Para quien es Equilibrio Emocional

Orientado a personas que de forma consciente quieren crecer a nivel personal y quieren disponer de un método rápido, sencillo y eficaz para ser más feliz, más fuerte.

Duración del curso

modulo de introducción 8 horas

Duración del Curso completo

36 horas (incluyendo modulo de introducción)

modulo de introducción

8 horas

modulo 2

8 horas

modulo 3

8 horas

modulo 4

8 horas





mikah

TRAINING COACHING SEMINARS

Mikah de Waart T + 34 687 774 252 E mikah@mikah.es W www.mikah.es

