

ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA

Conferenciante, Mindfulness, Psicóloga, Escritora**Temática**

#mindfulness #stress #felicidad #aptitud
#crecimiento personal #creatividad

Conferencia

Estrategias creativas para afrontar problemas
Inteligencia emocional
Psicología de la seducción y del carisma
Cómo conocerse mejor
El truco de la gente feliz
Técnicas que mejoran la memoria
Reducción del estrés

Datos de Interés

Profesora del Mindfulness Based Stress Reduction Program de la UMASS. Profesora Universitaria UAM y I.E. Escritora (34 títulos publicados -Ensayo de Psicología, Historia, Divulgación Científica y Novelas infantil-juvenil). Colaboradora del Instituto Coca-Cola de la Felicidad. Colaboradora semanal en RTVE.

Libros

La Edad del Pavo
Tu inteligencia, cómo entrenarla
Las cien caras de Eva
El amor no es ciego
¿Odiás las matemáticas?

Alejandra Vallejo-Nágera, es una autora de éxito (con 34 libros en el mercado) y reconocida articulista de prensa, especialista en psicología aplicada al mundo de la comunicación, gestión de la ansiedad y estrés.

Ha trabajado en Inglaterra, Luxemburgo, Brasil y España como directora del departamento de Comunicación de diferentes empresas multinacionales y ha sido profesora de psicología publicitaria en la Universidad Complutense de Madrid. Desde 2006 representa a España en el Parlamento Cultural Europeo.

"La felicidad no es cuestión de suerte, es una actitud"

Profesora en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid, en la Escuela de Negocios y Marketing ESIC y en el departamento de Psicología y Psiquiatría de la Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Madrid, Alejandra Vallejo-Nágera posee una clara vocación didáctica y un profundo entendimiento de las inquietudes y sentimientos de la mente humana.

Sus conferencias y talleres abordan el tema de tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender nuestros sentimientos y los de los demás, resolver nuestras relaciones o exponer nuestros planteamientos sin llegar a la confrontación o ruptura. Además, Alejandra Vallejo-Nágera ofrece técnicas para mejorar el estrés en un clima de exigencia laboral.

También saca a la luz la psicología de la gente feliz y ofrece propuestas para aumentar las capacidades intelectuales que permiten ganar seguridad, estabilidad, optimismo o bienestar emocional. En sus charlas y talleres enseña a aumentar la memoria y el aprendizaje, mejorar nuestra capacidad de relacionarse socialmente

En la inteligencia, según Alejandra Vallejo-Nágera, se halla la clave del atractivo personal y de la predisposición a la alegría, ya que ayuda a resolver los problemas, a ver oportunidades, a valorar el lado bueno de las cosas, a convivir y amar.

En sus conferencias comparte técnicas para mejorar el estrés laboral, las relaciones sociales y para gestionar la ansiedad y comprender las emociones. Además, aborda cómo aumentar las capacidades intelectuales que permitan ganar en seguridad, estabilidad y bienestar.

Contacto y contratación:

Tel: 686 04 41 46

sanchez.arman@helpersconsulting.com