



#FELICIDAD #STRESS #SALUD  
#BIENESTAR #DISTRESS #ANSIEDAD  
#DESARROLLOPERSONAL  
#MINDFULNESS

## ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA

### Actividades Outdoor

#### "Caminos de Salud"

Actividad de trekking que mezcla la meditación, la reflexión y el autoconocimiento. Se puede complementar con una dinámica de supervivencia.

Alejandra no camina sola en este proyecto emocional. Le acompaña Jorge Corella, que combina formación y experiencia como arquitecto, con una carrera deportiva de éxito y una larga trayectoria en el mundo del coaching personal y profesional. Él se presenta como un arquitecto de personas.



Licenciada en Psicología, Profesora en IE (Instituto de Empresa) y Facultad de Medicina UAM. Diplomada y profesora del Programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) del Center for Mindfulness, University of Massachusetts. Medical School UMASS. Desde 2006 representa a España en el Parlamento Cultural Europeo.

Autora de 34 libros publicados sobre temas de psicología e inteligencia. Miembro del equipo de investigación del Instituto Coca-Cola de Felicidad. Colaboradora semanal en el área de salud de "Saber Vivir" de TVE y en "Gente despierta" de RNE y reconocida articulista de prensa.

Alejandra Vallejo-Nagera posee una clara vocación didáctica y un profundo entendimiento de las inquietudes y sentimientos de la mente humana.

Conferenciante de Helpers Speakers.



## PUNTOS A TRABAJAR

Con Alejandra aprenderemos a respirar, algo tan obvio pero tan necesario porque el estrés deja huella y afecta a nuestra salud. Lo trabajaremos con unos sencillos ejercicios basados en la calma y el bienestar. O cómo aprender a desconectar y centrarnos en nosotros.

El Team Coaching en montaña se centra en el liderazgo y trabajo en equipo.

### Los objetivos son:

Que entiendan, asuman y se comprometan con su papel como líderes.

Que les ayudemos a conocer estrategias de motivación, orgullo de pertenencia, etc.

Que les empoderemos en su papel, subamos su motivación.

## CONTACTO

### HELPERS SPEAKERS

Raquel Sánchez Armán  
Tel: 687 446 187

info@helpersconsulting.com  
www.helpersconsulting.com

## PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Alejandra ofrece dos formatos posibles:

- **SENDERISMO** más "consciente", apto para todas las personas con independencia de su preparación física, sin entrar en competitividad ni tener que demostrar nada al resto del grupo, con paradas de reflexión y diálogo, estableciendo paralelismos entre el camino de la vida y la empresa.
- **SUPERVIENCIA** Una mezcla del anterior aunando momentos desafiantes. En este caso se une Jorge Corella, sometiendo a los participantes a una especie de crisis para que tomen conciencia de sus recursos personales y cómo necesitan al grupo para salir adelante. Jorge Corella es coach y campeón del mundo de supervivencia en la Naturaleza, sabe hacer esas proezas, sin perder de vista el contenido teórico que requieren los objetivos de este encuentro. La dualidad de perfiles, estilo comunicativo y distintas experiencias es muy enriquecedor para todos los participantes.

Importante tener en cuenta el horario de invierno y si el grupo quiere volver a comer a casa o prefiere el formato bocata en el bosque. Idealmente de 10h a 14h o 15h. Hay que calcular una media de 4-5 horas andando, contando con los más lentos del grupo.

Si surgiese cualquier contratiempo (en la montaña es posible que caiga de pronto la niebla y esas cosas), Jorge sabe sacarnos del lío con todo aplomo. En cuanto al día de la semana, no hay problema hacerlo en viernes o sábado, si bien los sábados suele haber más gente en la sierra.

Si el grupo supera las 20 personas, necesitamos ser dos "guías" porque pueden aparecer incidencias y es importante que uno vaya en cabeza y otro en cola. La dualidad de perfiles, estilo comunicativo y distintas experiencias es muy enriquecedor para todos los participantes.