



LIDIA MOMA[®]
STRESS COACH & CHO

Dossier de Servicios

1. ¿Quién es Lidia Moma?

- Diplomada en CC **empresariales y Grado en Administración y dirección de empresas** por la universidad de Murcia (España) con más de 14 años de experiencia en Banca.
- **Coach** con formación acreditada por ICF y ADESCO, especialidad Estrés y Valores con Zinquo y Simon Dolan, y **Chief Happiness Officer** por la UNIR.



**Lidia Martínez
Montoro**

Me he formado en estrés laboral, Burnout, habilidades comunicativas, DISC, coaching de Equipos, neurociencia, coaching, sistémica, PNL, coaching de equipos e inteligencia emocional (títulos acreditativos en mi perfil de LinkedIn).

Apasionada de las personas, los números y el mundo empresarial. Comenzó en el mundo laboral trabajando en una Caja de ahorros, y estando 14 años en la “misma entidad” pasó por 4 organizaciones, 3 fusiones bancarias y contribuyó, entre otras funciones, a proyectos de transformación cultural y comercial de personas.



1.1 ¿Qué hace actualmente Lidia Moma?

- **Coaching de equipos y Teambuilding**, para que los equipos se comuniquen de forma eficiente, tenga menores niveles de estrés y resuelvan sus conflictos.
- **Talleres de empleabilidad y emprendimiento** en diferentes organismos públicos basados **Valores**, entre otros.
- **Coaching individual y acompañamiento de Burnout**, a personas que necesitan reestructurar su nueva forma de trabajar y de relacionarse con el mundo laboral desde el autoconocimiento, los valores y el conocimiento del estrés.
- Doy clases en la temática de **Burnout** en la especialización del mapa del Estrés en Zinquo.
- Soy partner de diferentes soluciones para **llevar el bienestar a las empresas (software, plataformas de formación emocional para empleados)** y otras alternativas (consúltame).
- **Diferentes formaciones, talleres y charlas** que varían entre el Estrés en el trabajo, Burnout, Valores, comunicación no violenta, gestión del tiempo, gestión emocional, conversaciones difíciles, perfiles conductuales para equipos y Experiencia de empleado.
- Otros: soy líder de la comisión de convenios en la **Fundación Mundial de La Felicidad. Y voluntaria en otros organismos.**



2. Misión, Visión y Valores



Misión

Llevar al mundo organizacional herramientas para alcanzar conocimientos que permita a las personas vivir en sintonía con su mundo profesional. Impidiendo culturas que afecten negativamente a la salud de sus trabajadores.



Visión

Alcanzar la felicidad organizacional, bien definida.
Existe un WIN WIN entre los colaboradores y las organizaciones, que se basa en un liderazgo transformacional que acompañe a desarrollar el talento de sus equipos.



Valores

COOPERACIÓN

VALENTÍA

HONESTIDAD

ENTUSIASMO

AUTENTICIDAD

“El estrés es el resultado de vivir en incongruencia con tus VALORES”

3. Metodología



Medir

Entender la situación actual es crucial para poder mejorarla. Medir el estrés, el compromiso, la felicidad de los colaboradores o cualquier parámetro que queramos cambiar, es posible mediante cuestionarios, observación y/o herramientas informáticas.



Objetivar

Si no hay un objetivo SMARTER, ¿Cómo sabemos qué dirección trabajar y si es la correcta?
Ponernos un objetivo es el primer paso para trazar un plan que nos lleve a él.

Método
M O M A



Minimizar

Minimizar o eliminar aquello que nos obstaculiza es el primer paso para avanzar en la dirección de nuestros objetivos marcados. Lo abstracto también existe y hablar de él, trabajarlo es la forma en la que podemos crecer.



Avanzar

Subir de nivel, avanzar, conseguir nuestras metas. Son aquellos anhelos a los que nos aferramos para crecer y llegar más lejos y mejor.
¿Para qué lo hacemos?
El propósito y la mejora nos mueve.

4. Servicios



Servicios 1:1

Sesión Individual Mapa del Estrés

Sesión Individual Valores

Proceso 3+1 sesiones

Proceso 6 sesiones

Bolsa de horas de Coaching ejecutivo



Servicios Empresas

Talleres Experienciales Estrés

Talleres Valores y Equipos

Planes de Bienestar

Workshop Mapa del Estrés

Charlas/ Webinars sobre estrés en el Trabajo

Herramienta de Medición:



Happyforce

*Otros servicios de **Consultoría estratégica y formaciones específicas** a consultar. Trabajo con consultorías y personas alineadas a mis valores con servicios más extensos que los ejecutados personalmente por Lidia Moma (Lidia Martínez Montoro)

4.1 Servicios Individuales

- **Con sólo una sesión** con estas herramientas se obtienen **insights** importantes y se termina realizando un **plan de acción** concreto

Sesión individual mapa del estrés

Se trata de una sola sesión, de entre **90-120 minutos**, con la herramienta gamificada del **mapa del estrés** donde conocer los síntomas y signos de estrés crónico, las causas de éste, moduladores y confeccionar un plan de acción personalizado para minimizar el estrés entre otros aprendizajes individuales.

Sesión individual Valores

Se trata de una sesión, de entre **90-120 minutos**, con la herramienta gamificada del **Valor de los Valores** dónde mediante un acompañamiento de Coaching se concretarán **5 valores** respecto a un objetivo y se bajarán a acciones concretas.

Online



In company



Presencial



*Los servicios se realizarán en las instalaciones acordadas

4.1 Servicios Individuales

Proceso Corto 3+1

3 encuentros de 90 minutos aproximadamente en el que se trabajará en torno a un objetivo SMARTER, su plan de acción y los obstáculos que impiden su cumplimiento.

Un cuarto encuentro de 45 minutos de Seguimiento. Máximo 6 semanas de proceso.

Proceso 6 sesiones

Se trata de un proceso de 6 encuentros de aproximadamente 90 minutos cada uno en el que se trabajará en torno a un objetivo SMARTER con acompañamiento para su cumplimiento con la creación de un plan de acción, trabajo de valores, creencias, estrés, gestión emocional y seguimiento entre otras.

Máximo 12 semanas se proceso.

Bolsa de Horas para empresa → Precio a acordar

A pactar con la organización un total de horas de coaching a repartir entre las personas designadas en la empresa.

4.2 Servicios de empresa

Talleres experienciales de Estrés

Taller de equipos de 3 horas de duración en el que se experimentará con herramientas gamificadas del mapa del estrés combinando teoría y práctica, generando tomas de conciencia sobre el estrés crónico en el trabajo a nivel individual y de equipos. Mínimo 5 asistentes máximo 15.

Talleres de Valores y equipos

Taller de 3 horas de duración en el que se combina teoría y práctica alrededor de la importancia de los Valores de la organización y de los equipos.
Mínimo 5 asistentes máximo 15.

Coaching de equipos y Teambuilding (con Herramientas acordes a las necesidades habladas y detectadas en la sesión de diagnóstico)

Online



In company



Presencial



*Los servicios se realizarán en las instalaciones acordadas

4.2 Servicios de empresa

Planes de Bienestar / herramientas para el bienestar

Como **Chief Happiness Officer** entiendo la importancia de un plan de Bienestar, que comienza con un diagnóstico de lo que la empresa y sus equipos en concreto necesitan.

Contacta conmigo si estás interesadx en solucionar aquellos pains de tus colaboradores e implantar una cultura acorde a sus valores, que haga que aumente el compromiso de los colaboradores , la productividad y evite la salida de talento y las bajas laborales por estrés crónico.

*Contamos con **múltiples opciones** desde un plan de bienestar basado en formación presencial, online, plataforma de crecimiento personal /profesional hasta **plan integral físico y psicológico para empleados.**

20 años de investigación han demostrado que altos niveles de felicidad y bienestar han ayudado a las organizaciones a ser saludables, positivas y resilientes teniendo resultados como:



Fuente: Harvard Business Review y Gallup

4.2 Servicios de empresa

Workshop Mapa del estrés

Incluye:

- Herramienta completa mapa del estrés valorada en 139 euros + IVA
- 4 Horas de formación con 2 facilitadores
- Diploma nominativo de asistente Emitido por Zinquo

Se trata de una formación completa de 4 horas dedicada a directivos, gestores de personas o responsables de equipos, en el que incluye una herramienta completa de mapa del estrés y el aprendizaje sobre éste.

Una experiencia práctica y divertida que no pasará desapercibida, para así recordar en el día a día los factores sobre el estrés crónico, poder identificarlo y minimizarlo con acciones concretas.

* Solicita el Dossier específico sobre esta formación.

El objetivo del Workshop es: Entender la densidad de estrés presente en tu vida

Dispondrás de tu propio "mapa de ruta" al estrés y trazar tu plan para gestionarlo. Sabrás por dónde empezar a gestionarlo con tu propio plan de acción guiado por nosotros.



4.2 Servicios de empresa

Charlas / Webinars sobre estrés en el trabajo y gestión de tiempo

Intervenciones en Online o in company para que tus colaborador encuentren sus formas de autogestionar el estrés en el trabajo, comprendiéndolo y con tips para planificar y organizar el tiempo. Cuéntame lo que más te preocupa para adecuar mensajes.

Tiempo: A convenir 60 o 90 minutos

Presentación: Con o sin documentación personalizada con el Logo y la misión de la compañía para su posterior lectura.

Instalaciones: A convenir si online, en la misma compañía o bien en las instalaciones acordadas.



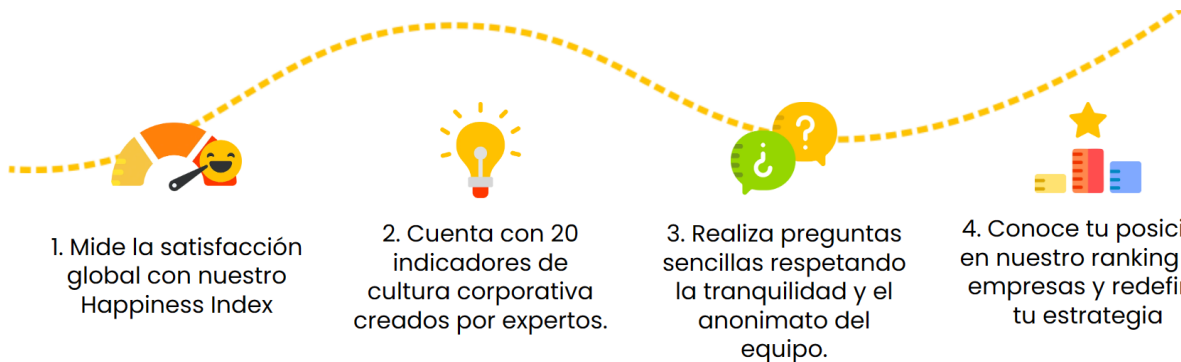
4.2 Servicios de empresa

Herramienta de Medición:



La alta rotación, la baja productividad o contar con un equipo descontento son problemas que se trasladan a tu servicio o producto final. Y estas situaciones se reflejan siempre en la rentabilidad de las empresas. Además, el estado de ánimo de los trabajadores se traslada siempre a la experiencia de cliente.

Con Happyforce podrás conocer el origen de cualquier barrera para la felicidad y la rentabilidad y solucionarlo de manera sencilla y dinámica desde la comunicación abierta con tu equipo. Sin aumentar los esfuerzos en recursos humanos y tomando las decisiones más adecuadas para generar el impacto positivo que necesitas.



* Consúltame para una charla explicativa de la herramienta y todo lo que puede hacer por tu empresa.



Nuestros servicios pueden bonificarse a través de los créditos Fundae

5. Colaboradores



Contacto



info@lidiomoma.com



+34 613 059 407



www.lidiomoma.com



www.linkedin.com/in/lidiomoma



LIDIA MOMA
STRESS COACH & CHO



LIDIA MOMA[®]
STRESS COACH & CHO

Gracias