

# Conferencias

Para jóvenes y adolescentes  
para que aprendan a creer en  
ellos y amarse  
incondicionalmente



*“Comunicar desde el corazón transforma vidas,  
permite transmitir e integrar la información y los conocimientos  
de manera más práctica para que la persona los siga utilizando  
a pesar del tiempo transcurrido.”*

*Anabel Castro Plaza*





*Ingeniera industrial, emprendedora, mentora, formadora y docente*

*Mi pasión son las PERSONAS, la FORMACIÓN y sobre todo, la COMUNICACIÓN desde el CORAZÓN.*

*Ofrezco la impartición de cursos y talleres abalada por mi experiencia profesional y personal:*

**17** años de experiencia en como Product Manager + **10** años como DOCENTE + desde los **18** años impartiendo FORMACIONES + mi RECONSTRUCCIÓN personal + mis experiencias EXTRAORDINARIAS con tantos de mis alumnos + mi don de saber LLEGAR al CORAZÓN de las personas + mi estado de felicidad actual + mi pasión para entregar lo mejor de mí ❤️

*Desde una perspectiva diferente:*

**Tomando como base al ser HUMANO, transmitir desde la emoción: cualquier formación es altamente efectiva, práctica e incluso entretenida.**



# ¿Quién soy y qué apporto?



## Anabel Castro Plaza

### Experiencia profesional

- Ingeniera industrial
- Experiencia de **más de 25 años en formación** multitemática, tanto académica como empresarial y todos los perfiles: técnico, comercial, atención al cliente, dirección).
- **Product Manager** durante 17 años en la Dirección de Marketing en Naturgy: he tomado parte activa en la ideación, desarrollo, implantación, formación, comercialización y venta de distintos productos y servicios.
- Docente universitaria y profesora de ESO, Bachillerato y FP durante 10 años.
- Actualmente realizando cursos, talleres y formaciones sobre crecimiento personal, desarrollo profesional e incentivación del emprendimiento.

### Aptitudes y actitudes

- Empatía.
- Comunicación eficiente y efectiva.
- Capacidad de crear un ambiente de confianza ideal para la formación y la docencia.
- Experta en liderazgo de equipos multidisciplinares.
- Hábil en cualquier tipo de comunicación y con cualquier perfil profesional.
- Apasionada en todos los proyectos en los que me involucro.

### Mis valores

- Coherencia
- Transparencia
- Responsabilidad

# ¿Cuál es mi valor diferenciador?

- Soy capaz de dejar un poso de nueva información y conocimiento para que cada uno integre lo que más necesita oír.

- Establezco un vínculo emocional con los adolescentes que elimina barreras, prejuicios y expectativas.
- Hago que atiendan y reciban la información de una manera totalmente práctica, abierta y receptiva.
- **Transmito el conocimiento** utilizando el **canal** más **humano**: el corazón.
- Capto el **interés** y la **atención** de **persona a persona**.

**Este proceso permite integrar la información y conocimiento en el adolescente y en el joveny de manera totalmente práctica lo integra en su día a día.**

## Por qué me siento cualificada para impartir estas conferencias

He tenido **experiencias extraordinarias** con tantos alumnos que he identificado que he sabido crear ese **clima de confianza** para que me contasen sus mayores problemas y sufrimientos.

He sabido encontrar las **palabras adecuadas** para ayudarles a encauzarse, a que se lo contasen a sus padres o adultos de confianza, para que viesen luz al final del túnel y sobre todo, para que empezasen a **crear en ellos incondicionalmente** y encontrar toda **su fuerza interior** para coger las riendas de sus vidas.

De manera subliminal lanzo estos mensajes y los que también sirvieron a mis alumnos con situaciones muy complicadas para que **verbalizasen lo que les ocurría** que es al primer paso para salir de su soledad y sufrimiento.

Estos son mensajes con algunos de mis alumnos:

Tú  
Te sirvió nuestra conversación? 😊  
Todas las noches que me trasnochaba estudiando decía, venga Keila hazlo por ti y por nadie más 12:0'

Muchísimas gracias!!! 12:28 ✓  
Qué tal estas? 12:28 ✓  
mucho mejor la verdad 20:50  
ahora tengo muchísima más autoestima que antes 20:50  
me siento súper bien conmigo misma 20:50

Quería decirte de mi parte al igual que de la de todas que muchísimas gracias por todo lo que has hecho por nosotros en este tiempo, que te vamos a echar mucho de menos y que de verdad gracias por sacarnos una sonrisa cada día. Nos dijiste que tú lo que querías era ver cómo crecíamos como personas y vernos felices, y quiero que sepas que lo has conseguido. Hemos crecido como personas a mejor, a mucho mejor.

Anabel quería darte las gracias por hacerme quererme aunq sea un poquito. Me he dado cuenta que tú y yo no somos tan distintas tú muestras más los sentimientos y yo me los guardo pero en el fondo somos las dos muy sensibles y a pesar de nuestra faceta de hacernos las duras al final se nos nota Por hacerme ver que siempre hay luz al final del camino Y que gracias a ti he sido y soy mejor persona Te lo debo todo Gracias por estar siempre en las buenas y las malas. Eso lo llevaré siempre en mi corazón por que me has dado luz en momentos de oscuridad y nunca me has abandonado Gracias. Te quiero mucho aunq no lo demuestre o lo diga poco

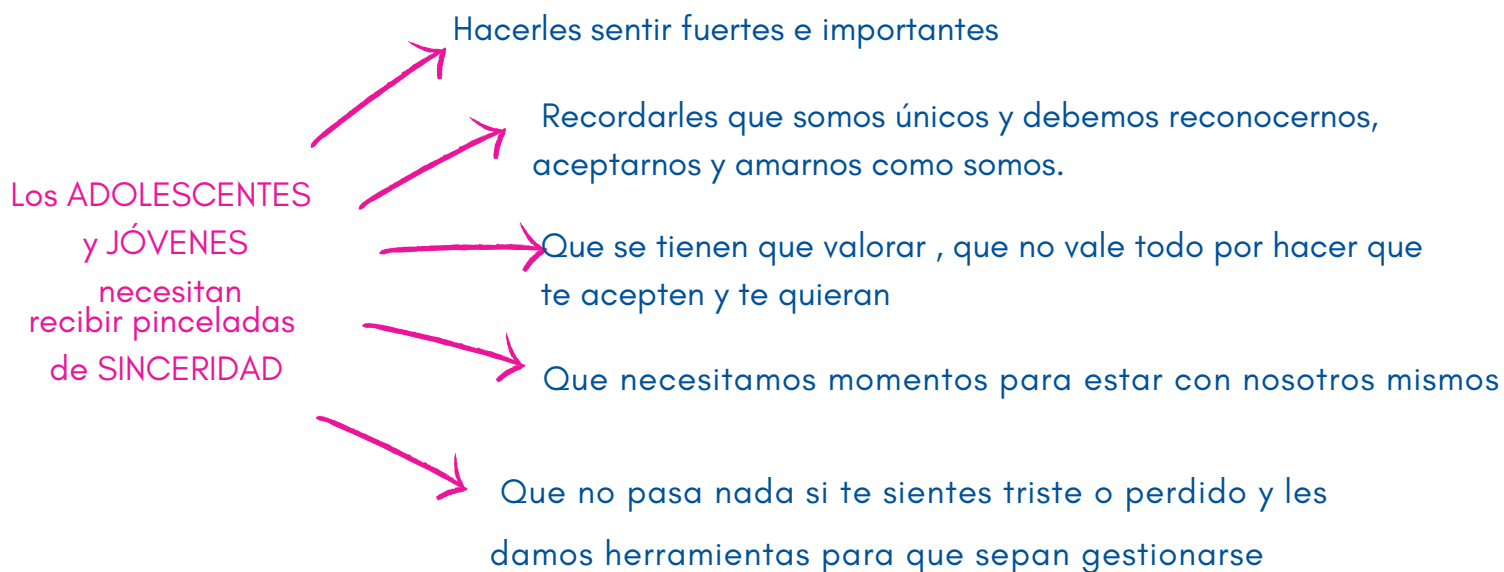
# Qué he detectado

- Soledad
- Vivencias muy duras que no habían comunicado a nadie
- Con mucha inteligencia emocional
- Son muy conscientes de la importancia de la salud mental
- Se autogestionan su sufrimiento
- Están deseando encontrar a alguien que les ESCUCHE



## ¿Qué quiero transmitirles?

Igual que los adultos necesitamos que nos remuevan por dentro, speakers que nos emocionen y nos recuerden lo realmente importante...



## 1 Sois maravillosos.

Para alumnos de 1° y 2° de la ESO

### OBJETIVOS

- Adquieran herramientas para poner límites entre compañeros.
- Dispongan de la habilidad de expresar cuando no se encuentran bien, cuando se sientan tristes o solos.
- Pautas para que sepan cómo escuchar a su corazón.
- Transmitirles las ventajas de amarse incondicionalmente y tener una alta autoestima.
- Que se sientan fuertes y valientes por ser diferentes.



### CONTENIDO

- ♥ Que crean en ellos.
- ♥ Que escuchen a su corazón.
- ♥ Que no permitan que nadie les hable mal.
- ♥ Que se pongan en primer lugar.
- ♥ Que se amen incondicionalmente.
- ♥ Que deseen tiempo a estar en silencio para conocerse.
- ♥ Que tengas sueños para poder tener rumbo y foco.
- ♥ La resiliencia para saber afrontar los retos de la vida

Y me parece súper importante el mensaje que en el momento en que se empiecen a encontrar mal o se sientan tristes o solos...que hablen con un adulto porque así evitaremos muchos males mayores.

## 2 Ser tú es la clave de tu éxito

A partir de 14 años



### OBJETIVOS

- Se conozcan, se acepten y se quieran
- Transmitirles las ventajas de amarse incondicionalmente y tener una alta autoestima.
- Que se sientan fuertes y valientes siendo ellos mismos. Vivan desde su autenticidad.
- Adquieran herramientas para crear relaciones sanas emocionalmente (amigos, estudios, pareja, trabajo....vida).
- Pautas para que sepan cómo escuchar a su corazón

### CONTENIDO

- ♥ La importancia de conocerme.
- ♥ La forma de tomar las mejores decisiones.
- ♥ Que nada ni nadie nos afecte tanto como para rompernos.
- ♥ Convertir la soledad en silencios deseados.
- ♥ Qué es el fracaso
- ♥ No tengo problemas, tengo retos.
- ♥ El proceso del éxito.

*A vuestra  
disposición*



***Mi WhatsApp:***

***649 999 796***

***Mi email:***

***anabel@anabelcastroplaza.com***



*Anabel*

Castro Plaza