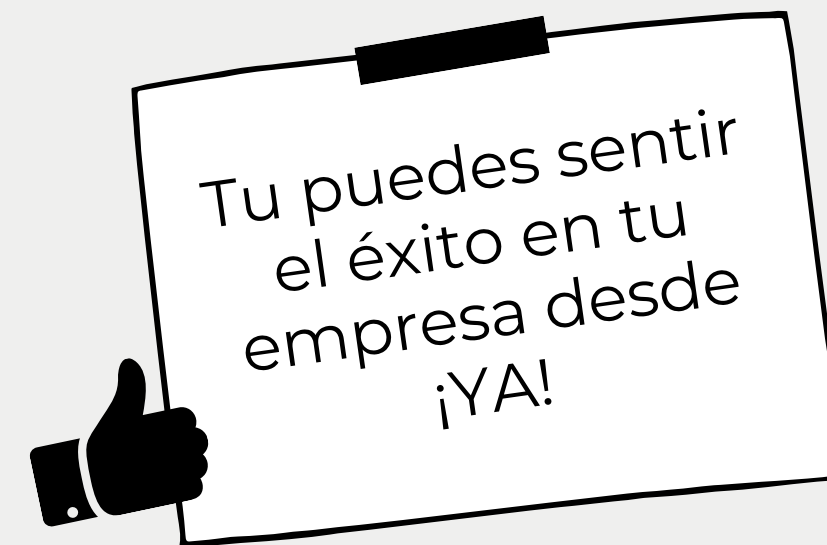




Formación 2022

# Catálogo Formación



# TuCan Feel

## Mike & Cris

Os presentamos a los CEO's y Co-Founders de Tucan Feel. Mike y Cris son una combinación brutal para ayudarte a conseguir un crecimiento ¡TOTAL! Son la combinación de las dos herramientas más potentes en el campo del crecimiento personal, profesional y espiritual: COACHING & MINDFULNESS.

### Q Co-Founders





## **TuCan Mission:**

Nuestra misión es convertirnos en referente de un nuevo MINDSET profesional para ayudar a nuestros clientes a tener una clara y enfocada dirección, una estrategia consciente y realista y objetivos concretos para conquistar con éxito sus metas transformándose en las empresas y personas que siempre desearon ser.



## **TuCan Vision:**

Nuestra visión es transformar el mundo en un lugar donde todas las personas, empresas y organizaciones encuentren y cumplan su propósito para un beneficio común, construyendo sociedades en valores, sostenibles, con armonía y plenitud.



# TuCan Comprometidos con los ODS



Definimos y ejecutamos estrategias de bienestar basadas en el objetivo de desarrollo sostenible, ODS 3, para fomentar y mejorar la salud y el bienestar de los equipos y las personas de todas las organizaciones.

Todos nuestros programas complementan y se comprometen con el desarrollo de los planes y objetivos sostenible de la Agenda 2030.

# Cursos **in Company**

*Live. Online. Hibrid*

# Middle Management



## Business Mindfulness Training

- Mejora la concentración
- Reduce el estrés
- Gestiona el tiempo eficazmente
- Mejora las habilidades sociales
- Gestiona tus emociones
- Mejora la comunicación
- Incrementa el bienestar mental y emocional



## Team Building

- Desarrolla los valores de la empresa
- Potencia los valores personales
- Genera un buen clima de trabajo
- Organiza los roles en el equipo
- Integra los valores en tu estrategia
- Identifica acciones para el fomento de los valores



## Time Management

- Desarrolla los valores de la empresa
- Potencia los valores personales
- Genera un buen clima de trabajo
- Organiza los roles en el equipo
- Integra los valores en tu estrategia
- Identifica acciones para el fomento de los valores



## Social skills and Communication

- Desarrolla los valores de la empresa
- Potencia los valores personales
- Genera un buen clima de trabajo
- Organiza los roles en el equipo
- Integra los valores en tu estrategia
- Identifica acciones para el fomento de los valores

# All the Company



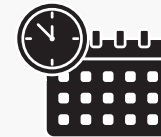
## Emotional Well-Being

- Mejora la concentración
- Reduce el estrés
- Mejora las habilidades sociales
- Identifica y gestiona tus emociones
- Mejora tu comunicación
- Incrementa el bienestar mental y emocional



## Recharge your batteries

- Conecta con tu pasión
- Enfócate en tus objetivos
- Aprende herramientas de automotivación
- Aumenta tu nivel de energía
- Tips para el entusiasmo
- Gestiona tus emociones para mantener el estado anímico elevado
- Incrementa el bienestar mental y emocional



## Time Management

- Desarrolla los valores de la empresa
- Potencia los valores personales
- Genera un buen clima de trabajo
- Organiza los roles en el equipo
- Integra los valores en tu estrategia
- Identifica acciones para el fomento de los valores



## Improve your communication

- Conoce las claves de la comunicación
- Desarrolla empatía y amabilidad con el cliente
- Aprende a regular las emociones
- Mejora las comunicaciones
- Responde de forma adecuada ante situaciones difíciles
- Evita los conflictos en la comunicación
- Reduce el estrés



# TuCan *Top Program*

M C B  
*Mindfulness, Coaching + Bienestar*

UN PROGRAMA DE AUTOCONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN que combina dos potentes herramientas, el Coaching y el Mindfulness. Una poderosa combinación que ayudará a potenciar los talentos y habilidades de tu equipo, para darle la motivación y el empuje que necesita, ganando productividad y eficiencia en su día a día, mediante la práctica de la atención plena. Un apasionante viaje de autoconocimiento y crecimiento personal que logrará transformar a tu equipo y crear una estrategia de valores conjunta para lograr un propósito común en tu empresa.

## *Beneficios*

- Equilibrar todas las áreas de tu vida
- Reducir tu estrés mejorando tu efectividad
- Afrontar los desafíos que se nos presentan como oportunidades
- Entrenar las capacidades internas y potenciar los talentos
- Mejorar las habilidades socio emocionales
- Adquirir claves para una comunicación consciente y eficaz
- Conseguir bienestar con una vida más plena y feliz
- Lograr el éxito profesional sintiendo un gran éxito personal
- Mayor eficacia en el trabajo y en el día a día
- Vivir con mayor atención plena y conciencia al momento presente

## *Contenidos*

- Módulo 1: Entrena tu atención y pon enfoque.
- Módulo 2: Cambia tus creencias y re-polariza pensamientos.
- Módulo 3: Reconoce y regula tus emociones.
- Módulo 4: Potencia tus valores.
- Módulo 5: Mejora tus comunicaciones y con ello tus relaciones.
- Módulo 6: Gestiona tu tiempo y reduce el estrés.
- Módulo 7: Elimina tus preocupaciones.
- Módulo 8: Crea tu plan de acción.



# Motivational

A thick, red, hand-painted brushstroke graphic that tapers at both ends, positioned behind the word 'Talks'.

# Talks

*Live. Online. Hibrid*

## Q Live with Passion

- Actitudes positivas
- Autoconocimiento
- Mentalidad imparabile
- Hábitos exitosos
- Enfoque
- Automotivación
- Proactividad y entusiasmo
- Actitud



## Q Combate tus miedos

- Miedos rama y raíz
- Método FEAR
- Causa-Efecto
- Apego; el verdadero causante
- La gratitud
- Herramientas para combatirlos



## Q Conecta-T

*Conference Version*

- El poder de decisión
- Foco
- Emociones + energía
- Tu esencia y tu pasión
- Propósito
- Perdón y Gritud
- Acción



## Q Ponle ritmo a tu negocio

- Lidera con el corazón
- Las personas primero
- Habilidades comunicativas
- Conecta con tus valores
- Planifica
- Enfoque
- Habilidades emocionales
- Resolución de conflictos



## Q Mindset

- Enfoque
- Actitud Vs Aptitud
- Eleva tu energía, consigue resultados
- Coeficiente optimismo
- Fe en el proceso
- Enamórate del desierto
- Hábitos exitosos



## Q Cris Story Telling

- De la estabilidad al riesgo
- Reinventa tu vida
- Reinventa tu negocio
- La salud mental elemento clave
- Lo que crees, creas
- Escucha tu "feel"



## Q Sanea tu mente

- Conoce el mensaje de tus emociones
- Breath
- Conecta con tu ancla
- El presente es el inicio de un gran futuro
- Sintonízate
- Mindfulness, estilo de vida



## Q You Can Feel

- Escucha tu corazón
- Sigue tu intuición
- Tu intención va a ser clave
- Propósito
- Conecta con tu esencia
- Tu mejor versión desde dentro
- Impacta tu vida y la de los demás
- Contribución

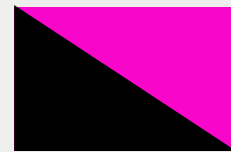


# Open Courses

*Live. Online. Hibrid*



*Conecta-T*



*Conecta-2*



*MCB*



*MCB Business*



*Mind Training*



*Live Now*



*Live with Passion*



*Business JAM Sesión*



## Mayo 2022

7

Mind Training

*Location: Altea*

21

Conecta-2

*Location: Altea*



## Julio 2022

22

Live with Passion

*Location: New York City*



## Junio 2022

9

Business JAM Sesión

*Location: Valencia*

23-24

MCB Business

*Online*



## Agosto 2022

3

Conecta-T

*Location: Altea*

4-5

Conecta-2

*Location: Altea*

11

MCB

*Location: Altea*



## Septiembre 2022

10

*Live Now*

*Location: TBD*

22-23

*MCB Business*

*Online*



## Noviembre 2022

12

*Conecta-2*

*Location: Altea*

26

*Live Now*

*Location: TBD*



## Octubre 2022

27-28

*MCB Business*

*Online*

29

*Conecta-T*

*Location: Altea*



## Diciembre 2022

10

*MCB*

*Location: Altea*

15-16

*MCB Business*

*Online*

# El equipo ha formado a más de 6.000 personas







# TUCAN FEEL

COACHING & MINDFULNESS

*¡Pídenos presupuesto sin compromiso!*

[info@tucanfeel.com](mailto:info@tucanfeel.com)  
[www.tucanfeel.com](http://www.tucanfeel.com)