



**TUCAN FEEL**  
PROPÓSITO EMPRESARIAL

# SERVICIOS GENERALES

CONSULTORÍA ESTRATÉGICA  
FORMACIÓN EMPRESARIAL  
CONFERENCIAS Y EVENTOS

---



[WWW.TUCANFEEL.COM](http://WWW.TUCANFEEL.COM)  
[INFO@TUCANFEEL.COM](mailto:INFO@TUCANFEEL.COM)

# QUIÉNES SOMOS



## Empresa

Somos una empresa de consultoría estratégica y formación profesional orientada a ofrecer las nuevas metodologías y estrategias para mejorar el rendimiento, efectividad y productividad de los equipos de trabajo y de las empresas.

Miguel Sanchis, Life Coach y Cristina Botella, Dra. CC. e Instructora de Mindfulness y MBSR, conocidos como Mike y Cris, son una combinación brutal para ayudarte a conseguir un crecimiento ¡TOTAL! a través de metodologías de sistemas de calidad y gestión empresarial, y las dos herramientas más potentes en el campo del crecimiento personal y profesional, el coaching y el mindfulness.



## Visión

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.



## Misión

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.



# ¿QUÉ TIPO DE FORMACIÓN NECESITAS?

TUCAN FEEL TE OFRECE

## IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES

- Analizamos las necesidades de formación del personal según los objetivos de la empresa.
- Identificamos las acciones formativas adaptadas al grupo.



## PLAN DE FORMACIÓN

- Elaboramos el plan de formación para todos los perfiles de puesto.
- Diferenciamos la formación por competencias y habilidades.

## IMPARTICIÓN Y SEGUIMIENTO

- Impartimos la formación a todos los empleados según niveles jerárquicos.
- Realizamos seguimiento y evaluación de la eficacia de la formación.



**CURSOS Y TALLERES PRESENCIALES**



**CHARLAS DE EXPERTOS**



**FORMACIÓN ONLINE**



**TEAM BUILDING**




# ÁREAS DE FORMACIÓN

*TuCan Feel adapta todos sus programas a las necesidades del personal. A continuación se muestran los principales cursos demandados por las distintas áreas y sus objetivos.*

## A. LIDERAZGO MOTIVACIONAL

- ▶ EQUIPOS EN VALORES
  - Visión y alineación empresarial
  - Empoderamiento profesional
  - Team building
- ▶ COMUNICACIÓN EFICIENTE
  - IEE (Inteligencia Emocional Empresarial)
  - Reducción de conflictos
  - Branding del equipo
- ▶ COMUNICACIÓN PARA LA VENTA
  - Atención al cliente
  - Habilidades comunicativas
  - Branding corporativo

## B. CALIDAD SOSTENIBLE

- ▶ GESTIÓN DE CALIDAD (Visión y ADN Empresarial)
  - Análisis de procesos empresariales
  - Sistemas de gestión de calidad
  - Implementación estratégica
- ▶ ANÁLISIS DE RIESGOS (Prevención y Transformación)
  - Identificación de riesgos de la empresa
  - Acción preventivas
  - Evaluación y seguimiento
- ▶ ODS  (Objetivos de Desarrollo sostenible)
  - Análisis inicial
  - Priorización del ODS
  - Estrategia y plan de sostenibilidad

## C. SALUD Y BIENESTAR

- ▶ MCB (Mindfulness, Coaching y Bienestar)
  - Mindfulness ejecutivo
  - Bienestar integral
  - Desarrollo personal
- ▶ MBSR (Reducción del Estrés)
  - Gestión emocional
  - Bienestar personal
  - Gestión del tiempo
- ▶ GESTIÓN DEL TIEMPO (Team ROI)
  - Productividad y rentabilidad
  - Hábitos eficientes y sostenibles
  - Planificación estratégica

# MCB

(Mindfulness, Coaching y Bienestar)

## TOP PROGRAMS

### ➤ Introducción

En TuCan Feel hemos diseñado y creado este programa exclusivo para empresas que combina estas dos potentes herramientas, Programa MCB (Mindfulness, Coaching y Bienestar), muy eficaz tanto en el desarrollo personal como profesional del equipo, ya que el bienestar de las personas es la clave para lograr el éxito de la organización.

Una poderosa combinación que ayudará a potenciar los talentos y habilidades de las personas para darles las herramientas que necesitan para obtener un equilibrio entre su vida personal y profesional, incrementando así su productividad y capacidad de liderazgo. Un apasionante viaje de autoconocimiento y crecimiento personal que logrará transformar a tu equipo, alineando valores para lograr un propósito común en tu empresa.

### ➤ Objetivos

- Adquirir herramientas de entrenamiento mental para mejorar la atención y concentración y así mantener el enfoque en los objetivos.
- Aprender a desarrollar la gestión emocional en el entorno laboral.
- Conocer y desarrollar las habilidades básicas a trabajar para gestionar los cambios y las preocupaciones.
- Aprender técnicas básicas de reducción de estrés a través del Mindfulness
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales para mejorar las relaciones y el clima laboral.
- Alinear los valores de la organización con los del equipo por una visión común.
- Adquirir claves para una comunicación consciente y eficaz, a través de la escucha activa.
- Conseguir una mayor eficacia en el trabajo aprendiendo las herramientas clave de gestión del tiempo.
- Aprender a mantener el enfoque, creando un plan de acción propio con hábitos y acciones para conseguir metas y propósitos en común.

### ➤ Programa: Estructura y contenido

Este programa se estructura en 8 sesiones de 2 horas online o en 16h de formación continua presencial. Los contenidos se dividen en 8 módulos:

- Módulo 1: ENFOQUE EN LA EXCELENCIA
- Módulo 2: TRABAJA CON PASIÓN.
- Módulo 3: CONOCE TUS EMOCIONES
- Módulo 4: ALINEA TUS VALORES
- Módulo 5: CUÍDATE
- Módulo 6: MEJORA TU COMUNICACIÓN
- Módulo 7: DESPREOCÚPATE
- Módulo 8: ACCIÓN

TuCan Feel gestiona los créditos de formación de la FUNDAE para la Bonificación del programa formativo sin coste adicional.

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



# MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

## TOP PROGRAMS

### Objetivos

El objetivo fundamental de esta formación MBSR va encaminado a dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos con el fin de:

- Reducir los estados de estrés y ansiedad, evitando bajas y depresiones.
- Aprender a regular las emociones y comunicarse mejor con el cliente y compañeros.
- Incrementar nuestra atención y concentración reduciendo los errores.
- Incrementar la eficiencia y productividad.
- Desarrollar empatía, compasión, amabilidad y autoestima del personal.
- Mejorar las Comunicaciones internas y las relaciones en todos los ámbitos.

### Programa: Estructura y contenido

Este programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness, se organiza en **8 sesiones de 2 horas de duración de forma en directo online** por la plataforma Zoom, con un total de 16 horas por alumno.

En las diferentes sesiones combinaremos experiencias prácticas de meditación y teóricas con los siguientes contenidos:

- Sesión 1: Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
- Sesión 2: Cómo la percepción condiciona la realidad.
- Sesión 3: Reconocer y regular las emociones.
- Sesión 4: El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
- Sesión 5: La resiliencia para responder al estrés.
- Sesión 6: La comunicación consciente.
- Sesión 7: Cuidarse y la gestión del tiempo.
- Sesión 8: Integrando Mindfulness en la vida.

### Introducción

La práctica del Mindfulness está más extendida cada día en las empresas, ya que los profesionales sufren periodos de estrés, y más en estos momentos post pandemia, con el teletrabajo, situaciones de carga laboral, posibles riesgos de contagio, entre otras emociones derivadas por cómo combinar sus labores profesionales con su situación personal.

El Mindfulness es un entrenamiento basado en la conciencia plena para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés. A pesar de encontrarse sus raíces en el budismo, el Mindfulness se enseña desprovisto de cualquier componente o terminología oriental y religiosa. Se ha popularizado en Occidente gracias al Dr. Jon Kabat-Zinn. Fue el creador del programa MBSR, acrónimo del programa en inglés (Mindfulness-Based Stress Reduction), una intervención desarrollada a finales de los 80 en el Center for Mindfulness (CfM) del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU), traducida al español como Reducción de Estrés basado en Mindfulness o Conciencia Plena. Dispone de numerosas evidencias científicas que avalan los beneficios de la práctica.

TuCan Feel gestiona los créditos de formación de la FUNDAE para la Bonificación del programa formativo sin coste adicional.

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO





## OTROS SERVICIOS

### CONSULTORÍA ESTRATÉGICA

- Análisis empresarial.
- Plan estratégico.
- Implantación y seguimiento.



### IMPLANTACIÓN SIG

- Sistemas de gestión de calidad ISO 9001:2015.
- Sistemas de gestión ambiental ISO 14001:2015/EMAS .

### ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

- Implantación ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).
- RSC (Responsabilidad Social Corporativa)



TUCAN FEEL



# REFERENCIAS

NUESTROS PRINCIPALES CLIENTES EN SECTOR PÚBLICO Y PRIVADO



## GALERÍA





# CONFERENCIAS Y EVENTOS

EN TUCAN FEEL CREAMOS EVENTOS A MEDIDA PARA SU ORGANIZACIÓN  
(CONFERENCIAS, TEAM BUILDING, PRESENTACIÓN DE PRODUCTOS, RETIROS DE BIENESTAR)

## PONLE RITMO A TU NEGOCIO

Evento empresarial con renombrados speakers de alto impacto a nivel nacional e internacional para despertar la innovación, potenciar el emprendimiento y descubrir las nuevas claves de cómo lograr el éxito en tiempos de crisis. En este gran evento lleno de creatividad, dirigido a empresarios, autónomos, PYMES y directivos, aprendieron estrategias y herramientas prácticas, para incrementar las ventas, reducir el riesgo en su organización y mejorar el bienestar emocional de sus equipos.



## LATINOS PA'LANTE

Evento inversivo de más de 12 horas de formación continuada con herramientas de alto impacto emocional para la transformación personal. Prácticas de meditación y conexión al aire libre, ejercicios de crecimiento personal, activación vibraciones, actividad de alto impacto para eliminación de creencias, empoderamiento profesional y trabajo en equipo.



# CONFERENCIAS Y EVENTOS



## LIVE NOW

Evento inversivo de más de 12 horas de formación continuada con herramientas de alto impacto emocional para la transformación personal. Prácticas de meditación y conexión al aire libre, ejercicios de crecimiento personal, activación vibraciones, actividad de alto impacto para eliminación de creencias, empodereamiento profesional y trabajo en equipo.



## TUCAN FEEL RETREATS

Retiro de Mindfulness y silencio. Parar, silenciar la mente, conectar con tu esencia y reconectar contigo mismo a través del silencio. Parar el ruido externo para escuchar tu voz interior y así establecer tus propósitos y metas con coherencia y sentimiento. Prácticas de meditación al aire libre, mindful eating, mindful walking, yoga y actividades mindful en silencio.





[info@tucanfeel.com](mailto:info@tucanfeel.com)



[www.tucanfeel.com](http://www.tucanfeel.com)



TuCan Feel



TuCan Feel



[@tucanfeel](#) / [@mike.lifecoach](#) / [@cris.mindful](#)



**TUCAN FEEL**  
BUSINESS PURPOSE

# GENERAL SERVICES

STRATEGIC CONSULTING  
BUSINESS TRAINING  
CONFERENCES & EVENTS

---



[WWW.TUCANFEEL.COM](http://WWW.TUCANFEEL.COM)  
[INFO@TUCANFEEL.COM](mailto:INFO@TUCANFEEL.COM)

# ABOUT TUCAN



## Business

We are a strategic consulting and professional training company aimed at offering new conscious methodologies and strategies programs to improve the performance, effectiveness and productivity of work teams and companies.

Miguel Sanchis, Life Coach, and Cristina Botella, Dr. CC. and Mindfulness Instructor and MBSR, known as Mike and Cris, are a unique combination to help you achieve TOTAL growth! through quality systems and business management methodologies, and the two most powerful tools in the field of personal and professional growth, coaching and mindfulness.



## Vision

Our vision is to transform the world into a better place where all people, companies and organizations find and fulfill their purpose for a common benefit, building value-based, sustainable societies with harmony and fulfillment.



## Mission

Our mission is to become a benchmark for a new professional MINDSET to help our clients have a clear and focused direction, a conscious and realistic strategy, and concrete objectives to successfully achieve their goals in order to transforming themselves into the companies and people they always wanted to be.





# WHAT KIND OF TRAINING DO YOU NEED?

TUCAN FEEL OFFERS YOU

## TRAINING NEEDS ANALYSIS

- We analyze the training needs of your staff according to the objectives of your company.
- We identify the training actions customized to the needs of the group.



## TRAINING PLAN

- We prepare the training plan for all job profiles in the company.
- We customized the training plan by skills and abilities.

## IMPLEMENTATION & MONITORING

- We provide training to all employees according to hierarchical levels.
- We monitor and evaluate the effectiveness of the training.



**FACE-TO-FACE COURSES & WORKSHOPS**



**EXPERTS PRESENTATIONS**



**DIGITAL TRAINING**



**TEAM BUILDING**





# TRAINING AREAS

---

*TuCan Feel adapts all its programs to your company and staff needs. Following please find our top courses with its objectives divided in three key areas.*

## A. MOTIVATIONAL LEADERSHIP

- BUILDING TEAMS IN VALUES
  - Vision & business alignment
  - Professional empowerment
  - Team building
- EFFECTIVE COMMUNICATION
  - BEI (Business Emotional Intelligence)
  - Conflict resolution
  - Team branding
- SALES COMMUNICATION
  - Client services & customer support
  - High-impact communicative skills
  - Corporate branding

## B. SOSTAINABLE QUALITY

- QUALITY MANAGEMENT (Vision & Business DNA)
  - Business process analysis
  - Quality management systems
  - Strategic implementation
- RISK ANALYSIS (Prevention & transformation)
  - Company risk analysis
  - Preventive action
  - Evaluation & monitoring
- SDG  (sustainable development goals)
  - Initial analysis
  - SDG prioritization
  - Strategy & sustainability plan

## C. HEALTH & WELLNESS

- MCW (Mindfulness, Coaching & Well-Being)
  - Executive mindfulness
  - Integral well-being
  - Personal development
- MBSR (Mindfulness-based stress reduction)
  - Emotional management
  - Personal development
  - Time management
- TIME MANAGEMENT (Team ROI)
  - Productivity & profitability
  - Efficient & sustainable habits
  - Strategic planning

# MCW

(Mindfulness, Coaching & Well-Being)

## TOP PROGRAMS

### » Introduction

At TuCan Feel we have designed and created this exclusive program for companies that combines these two powerful tools, the MCW Program (Mindfulness & Coaching with Well-being), very effective both in the personal and professional development of the team, since the well-being of people is the key to the success of the organization.

A powerful combination that will help enhance people's talents and abilities to give them the tools they need to achieve a balance between their personal and professional lives, thus increasing their productivity and leadership capacity. An exciting journey of self-knowledge and personal growth that will transform your team, aligning values to achieve a common purpose in your company.

### » Program: Structure & Content

This program is structured in 8 sessions of 2 hours executed online or in 16 hours of face-to-face continuous training.

- Module 1: FOCUS ON EXCELLENCE
- Module 2: WORK WITH PASSION
- Module 3: KNOW YOUR EMOTIONS
- Module 4: ALIGN YOUR VALUES
- Module 5: TAKE CARE OF YOURSELF
- Module 6: IMPROVE YOUR COMMUNICATION
- Module 7: DON'T WORRY
- Module 8: ACTION

### » Objectives

- Acquire mental training tools to improve attention and concentration and thus maintain focus on the objectives.
- Learn to develop emotional management in the work environment.
- Know and develop the basic skills to work to manage changes and concerns.
- Learn basic stress reduction techniques through Mindfulness.
- Develop social and emotional skills to improve relationships among co-workers and the work environment.
- Align the values of the organization with those of the team for a common vision.
- Acquire keys for a conscious and effective communication, through active listening.
- Achieve greater efficiency at work by learning the key time management tools.
- Learn to maintain focus, creating your own action plan with habits and actions to achieve common goals and purposes.

TuCan Feel manages the training credits of the FUNDAE for the Bonus of the training program at no additional cost.

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



# MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

## TOP PROGRAMS

### Objetives

The main objective of this MBSR training is aimed at providing the company and staff with a method to learn to manage emotions, reactions, attitudes and thoughts in order to:

- Reduce states of stress and anxiety, avoiding casualties and depression.
- Learn to regulate emotions and communicate better with clients and colleagues.
- Increase our attention and concentration by reducing mistakes.
- Increase efficiency and productivity.
- Develop empathy, compassion, kindness and team's self-esteem.
- Improve internal communications and relationships in all areas.

### Program: structure and content

This Mindfulness-based Stress Reduction program is organized in eight 2-hour sessions live online through the Zoom platform, with a total of 16 hours per student. In the different sessions we will combine practical meditation and theoretical experiences with the following contents:

- SESSION 1: WHAT IS MINDFULNESS & HOW ATTENTION WORKS
- SESSION 2: HOW PERCEPTION CONDITIONS REALITY
- SESSION 3: RECOGNIZE & REGULATE EMOTIONS
- SESSION 4: STRESS THAT AFFECTS THE BODY & MIND
- SESSION 5: RESILIENCE TO RESPOND TO STRESS
- SESSION 6: CONSCIOUS COMMUNICATION
- SESSION 7: CARING & TIME MANAGEMENT
- SESSION 8: INTEGRATING MINDFULNESS IN LIFE

### Introduction

The practice of Mindfulness is more widespread every day in companies, since professionals suffer periods of stress, and more so in these post-pandemic moments, with teleworking, workload situations, possible risks of contagion, among other emotions derived from how combine your professional work with your personal live.

Mindfulness is mindfulness-based training to improve personal effectiveness and reduce stress. Despite finding its roots in Buddhism, Mindfulness is taught devoid of any Eastern and religious component or terminology. It has been popularized in the West thanks to Dr. Jon Kabat-Zinn. He was the creator of the MBSR program, an acronym for the program in English (Mindfulness-Based Stress Reduction), an intervention developed in the late 1980s at the Center for Mindfulness (CfM) of the Medical Center of the University of Massachusetts (USA), translated into Spanish as Stress Reduction based on Mindfulness or Full Consciousness. It has numerous scientific evidences that support the benefits of the practice.

TuCan Feel manages the training credits of the FUNDAE for the Bonus of the training program at no additional cost.

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO





## OTHER SERVICES

### STRATEGIC CONSULTING

- Business analysis
- Strategic plan
- Implementation & monitoring



### SIG ACTIVATION

- ISO quality management systems 9001:2015.
- ISO environmental management systems 14001:2015/EMAS

### SUSTAINABILITY STRATEGY

- Implantación SDG (Sustainable Development Goals)
- CSR (Corporate Social Responsibility)



TUCAN FEEL

# REFERENCES

OUR MAIN CLIENTS IN THE PUBLIC & PRIVATE SECTOR



## GALLERY





# CONFERENCES & EVENTS

AT TUCAN FEEL WE CREATE TAILORED EVENTS FOR YOUR ORGANIZATION  
(CONFERENCES, TEAM BUILDING, PRODUCT PRESENTATION, WELLNESS RETREAT)

## PONLE RITMO A TU NEGOCIO (Give rhythm to your business)

Business event with renowned high-impact speakers at a national and international level to awaken innovation, promote entrepreneurship and discover the new keys on how to achieve success in times of crisis. In this great event full of creativity, aimed at entrepreneurs, freelancers, SMEs and managers, they learned practical strategies and tools to increase sales, reduce risk in their organization and improve the emotional well-being of their teams.



## LATINOS PA'LANTE (Latinos Forward)

Personal growth and empowerment event of more than 12 hours of continuous training with tools of high emotional impact for personal transformation. Outdoor meditation and connection practices, personal growth exercises, vibration activation, high-impact activity to eliminate beliefs, professional empowerment and teamwork.





# CONFERENCES & EVENTS



## LIVE NOW

Personal growth and empowerment event of more than 12 hours of continuous training with tools of high emotional impact for personal transformation. Outdoor meditation and connection practices, personal growth exercises, vibration activation, high-impact activity to eliminate limiting beliefs, professional empowerment and teamwork.



## TUCAN FEEL RETREATS

Mindfulness and silence retreat. Stop, silence your mind, connect with your essence and reconnect with yourself through silence. Stop the external noise to listen to your inner voice and thus establish your purposes and goals with coherence and feeling. Outdoor meditation practices, mindful eating, mindful walking, yoga and mindful activities in silence.





[info@tucanfeel.com](mailto:info@tucanfeel.com)



[www.tucanfeel.com](http://www.tucanfeel.com)



TuCan Feel



TuCan Feel



[@tucanfeel](#) / [@mike.lifecoach](#) / [@cris.mindful](#)