

EL PROBLEMA ... NO TE CONOCES

LA SOLUCIÓN ... LIDERA TU VIDA

COMUNICAR-TE

1.- OUR VISION -----> LIDERA TU VIDA, Una Ventana Internacional

Ante los desafíos de una nueva ERA, tecnológica, de muchas incertidumbres y cambios. De IA, Big Data, Estadísticas, Robots, embudos de venta, etc ... sólo nos queda la vida. Sí Tú, el nosotros!!

Quedamos las PERSONAS, que siempre desde nuestro enfoque y visión, estarán en el centro de las organizaciones.

En un momento dónde la opinión de unos es criterio y dogma y la reflexión ó silencio de otr@s, es rectitud ó indiferencia; la clave siempre es y será tener Sentido Común, tener criterio y tener un Auto/Concepto sin fisuras , ni grietas, sin dependencias , sin apegos, etc...que hagan que tu vida se tambalee.

Tú eres un Ser único e inigualable. Eres una persona madura, con iniciativas. Con sentido y criterio propio. Que sabe lo que quiere, pero también lo que no. Que lucha en las incomodidades pero le atrae el crecimiento y sueña en grande.

Liderar tu Vida es pasar de reaccionar a la vida a dirigirla con intención.

2.- OUR TEAM --→ THE BEST

Entre tú (emoción) y yo (razón) anda el juego

Cabeza, Corazón y ... ¿??

La *Sensibilidad* es algo que se tiene. No es algo que se construya.

La *amabilidad* es cómo la prudencia, una buena consejera.

Y Ser *consistente* no es ser de piedra, ni ser constante la mejor disciplina.

Andamos en la búsqueda de ese puesto de trabajo, de ese destino soñado, de ese fichaje que nos da la salvación, el retorno ó la permanencia.

De ese Amor que no perdimos, sino que dejamos pasar.

De esa ambigüedad, de ese elixir, de eso que hoy todavía no reconozco, pero que añoro, ansío, deseo y quiero.

Comprender nuestras emociones significa reconocer lo que sentimos, ponerle nombre, entender lo que ocurre y porqué ocurre, temporalizarlo y ver cómo influye en lo que haces.

Canalizar las emociones, es gestionar nuestros tiempos y cómo reaccionamos ante ellas.

El EQUIPO lo forman las PERSONAS y son ellas las que crean su identidad de grupo. De ahí que podemos destacar la frase tan mítica:

Dios los crea y Ellos se juntan.

Grupos unidos, por intereses comunes, opuestos ó contrapuestos pero que deciden marcar la diferencia por sus valores, virtudes, capacidades, talentos, etc... y que por ende marcan su “VALOR DIFERENCIAL”



WWW.SUSANATORTAJADA.ES

Libro // Ebook “Del talento al éxito por el camino del rendimiento”

3.- MARKET RESEARCH. SALUD. PREVENCIÓN Y CUIDADO

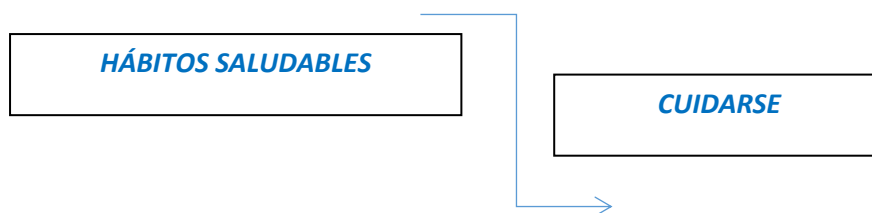
Salud, divino tesoro!!!

Quizá sólo somos conscientes cuando a veces ya es demasiado tarde. Otras, cuando no hemos hecho caso a las advertencias del cuerpo, ni a los consejos del buen doctor.

Si, entiendo eso de para cuatro días que vivimos ..., porqué voy a no darme ese capricho y ese otro también. Bueno lo del factor 50 protección solar, ya lo dejo para mañana y así una cosa concatena a la otra. Todo para mañana, porque priorizarse en según qué casos es muy caro ó ser egoísta.

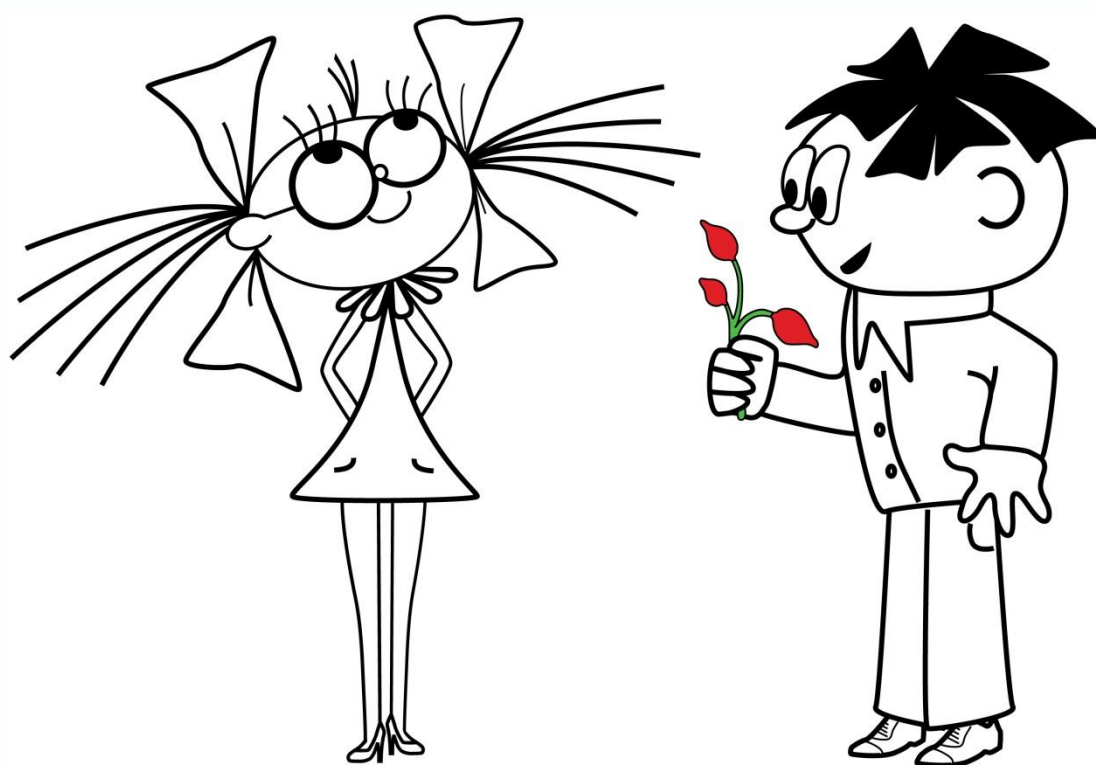
Púes parece que escuchando más, leyendo más y entendiendo y haciendo caso a nuestro cuerpo, podemos PREVENIRnos de enfermedades y entender la prevención cómo sinónimo de CUIDADO y SALUD.

PREVENIR ANTES QUE CURAR



Cuando entendemos que PREVENIR es sinónimo de CUIDARSE, QUERERSE, PRIORIZARSE, AMARSE, etc, entendemos la importancia que cada persona le da a su AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO.

Es verdad que no todas las etapas de la vida son iguales, ni que siempre tenemos que estar impecables y perfectos. Pero un básico, un mínimo de cuidado es representativo de la importancia que nos damos y lo que proyectamos, es el reflejo en muchas ocasiones de nuestro espejo.



La piel, esa hidratación, luminosidad, protección solar ó qué maquillaje elegir para mi tono y tipo de piel.

Esos kilos de más ó de menos. Ese vestido, y la pereza a enseñar “pierna”.

Y qué decir de los señores que silenciosamente, cada día se cuidan más y empiezan a necesitar su rincón del “cuidado” en su spa-room.

Y digo yo ... ¿ por dónde vamos? si cada mes hay nuevos productos, nuevas tendencias y nuevas marcas!! Pareciera la IA en dermo-cosmética, nutrición, suplementación, etc...

¿Cómo podemos mejorar nuestros hábitos sin caer en la tentación del pensamiento... el CUIDADO es para ricos bolsillos!!!

Ayudarte a que tomes CONCIENCIA de tu forma de alimentarte, tu forma de nutrirte, tus hábitos y descubrir asociaciones inconscientes que has relacionado con la comida, con el AUTOCUIDADO, pudiendo diseñar un protocolo nuevo, lleno de posibilidades, de conocimiento, que te permitan alcanzar tus objetivos.

- + Descubrir para que quieres cuidarte y para quién, ya es el primer paso.
- + Reducir el estrés que te acompaña, mejorará tu visibilidad hacia ti.
- + Lograr un mayor equilibrio personal, hará que Prevenir merezca vivir.

PUBLI

“Si Quieres ANUNCIARTE, en este espacio de Prevención, Salud y Cuidados, ponte en contacto y nos conocemos!!

4.- STRATEGY OVERVIEW.

BUSINESS & CONSULTING

En la primera revista de COMUNICAR-TE quisiera que pudieras conocerme un poco más en el ámbito profesional. Uno de mis Slogan preferidos es:

¿En qué podría yo ayudarte?



Susana Tortajada
COACH

Susana Tortajada
Executive & Strategic Consulting

MENTAL TRAINING
GESTIÓN DE ESTRÉS
ALTO RENDIMIENTO

EXCELENCIA Y LIDERAZGO

Ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito... sean en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, en el deporte, en el trabajo...

@susanatortajada   

Business & Management
Abogados

Si tuvieras ese momento confidencial dónde entre tú yo me dijeras qué te pasa, ¿por dónde empezarías?

- ¿Qué te sobra y qué te falta?

En muchos procesos, la conciliación, en otros la gestión de agenda y tiempo. En otros la exigencia y la demanda del trabajo es tan grande que debo renunciar a cosas. ¿Sabéis a qué se renuncia antes y a quién se renuncia primero?

Bueno pues así os podéis imaginar que procesos conmigo de trabajo personal, hacen que equilibres la balanza y crezcas como persona, logrando tus objetivos y optimizando tus resultados.

“A veces un@ no lo hace porque no se atreve. Otras no se atreve porque no sabe y otras muchas la zona de confort delimita el querer y el hacer”

Si te identificas con mi slogan: LIDERA TU VIDA, eres de los que decides con criterio, asumes con responsabilidad y vas dando pasos en firme, porque sabes dónde vas.

Si te identificas con mi Slogan: ¿EN QUÉ PUEDO AYUDARTE? Ten confianza en mis procesos. Trabajo con confidencialidad, código ético y secreto profesional.

CASO – Ejemplo “ Cantera Equipo Deporte de Élite “

Recientemente impartí una charla dónde hablé de Madurez y Valentía.

Y uno piensa que a los 18 años, entramos en la mayoría de edad y ya estamos preparados para comernos el mundo. Pero la realidad es que en los procesos, vemos cómo la madurez no es indicador de la edad y si de las experiencias acumuladas, vividas y afrontadas. Así mismo, la valentía no le precede, le acompaña en las acciones que determinan nuestro crecimiento y evolución.

Uno de los aspectos más importantes para trabajar con una PERSONA es aprender a conocerse. Saber identificar qué cosas le aportan, qué cosas le restan. Qué personas le inyectan energía y cuáles le restan.

Cómo gestiono las emociones, las mías y las de las personas con las que convivo, trabajo, etc Y las creencias? Y, ¿conozco los Valores que determinan mis decisiones?

Y así, un sin- fin de variables que determinan ir creciendo “progresando adecuadamente”.

Publi

**“Si quieres anunciarte en esta sección
Bussiness & Consulting, contáctame y
nos conocemos”**

Análisis de la Jornada ...

En nuestra Sección “Análisis de la Jornada” mostraremos cómo analizamos desde el ámbito estratégico diferentes partidos desde ámbitos diversos.

No es lo mismo ser jugador, entrenador, director deportivo, periodista ó Presidente.

Objetivos comunes, pero a lo largo de la temporada con vaivenes diversos, no todos los partidos se trabajan igual y las tendencias y los tiempos marcan muchas veces el interés del porqué trabajar unas cuestiones ú otras.

En este primer número os muestro tres situaciones con EQUIPOS de máximo nivel y cómo desde una posición de COACH y Consultoría Estratégica lo abordamos.

www.susanatortajada.es

Granca // M

Permanencia depende de ...?



- *control**
- * dominio**
- *regularidad**
- *gestión intensidad**
- *fluidez**
- *confianza**
- *efectividad**



Susana Tortajada
COACH



www.susanatortajada.es



Final Four



Valencia Basket ✨
Real Madrid ✨

👉 **Disfrutarlo!!!**



Susana Tortajada
COACH



www.susanatortajada.es

**Casademont
Murcia**



**Vaya responsabilidad
para Sito.
Cuestión de
responsabilidad
Hacer bien su trabajo
Y presupuesto Zgz**



Cuestiones bien distintas con caracteres bien diferentes. Los éxitos de unos son siempre bien avenidos. Ganar y perder forma parte del mundo del deporte y unas veces se está en las mejores posiciones y otras se “agoniza” sin muchas veces saber el motivo aparente. No sólo es cuestión de talonario. El buen trabajo, el trabajo con enfoque, con objetivo, con tiempo, evolución y talento. Con criterio, con carácter. Con disciplina, liderazgo y color. Vibrar y hacer vibrar no es lo mismo y cuando un@ se desconecta, ya no vuelve a confiar.

Susana Tortajada - Mayo 2026