



El amor propio no es autoayuda.
Es *infraestructura*.

Quien no se respeta no pone límites. Quien no pone límites acaba quemado. Lo mismo que sostiene una vida sostiene una cuenta de resultados.

QUIÉN SOY

He estado *al otro lado* de esa mesa

Antes de dedicarme a la formación pasé años dentro de departamentos de Recursos Humanos. Sé lo que cuesta cubrir una vacante y lo que cuesta perder a alguien bueno. No traigo una charla motivacional: traigo un problema entendido desde dentro y un método para trabajarlo.

FORMACIÓN

Psicóloga, con título de equivalencia reconocida en España. Máster en Psicología Positiva (Universidad de Jaén). Doctoranda en Psicología Social (Universidad Loyola).

EXPERIENCIA

Años en RR. HH.: selección, evaluación por competencias, assessment centers, planes de bienestar y un equipo de 14 personas a mi cargo. +500 personas acompañadas · +20 empresas y centros educativos.

DIFERENCIAL

Método Compás™: psicología positiva y movimiento. Mi tesis doctoral investiga justo eso — qué aportan la música y la danza a la mente. Español e inglés.

PROGRAMAS Y TARIFAS

PROGRAMA	FORMATO	DESDE
Keynote · El amor propio en el trabajo Autoestima profesional, límites y la raíz del «no». Para convenciones, kick-offs y semanas de la salud.	60–90 min Hasta 100 personas Presencial u online	750 €
Taller · Comunicación, límites y equipos sanos Poner límites sin romper la relación, detectar dinámicas tóxicas y comunicar con asertividad.	2–3 horas Hasta 25 personas	1.100 €
Media jornada · Prevención del burnout Estrés y desgaste desde la evidencia, regulación emocional y plan de autocuidado. Válida como acción de riesgo psicosocial.	4 horas Hasta 25 personas	1.600 €
Jornada completa · Programa Compás Las cuatro fases del método aplicadas al equipo: escucha, ritmo, movimiento y armonía.	6–7 horas Hasta 25 personas	2.500 €
Programa trimestral · con medición Varias sesiones en tres meses, con medición de clima antes y después e informe para dirección.	3 meses Sesiones + seguimiento	6.500 €
Tarifa educativa · Colegios e institutos Autoestima y relaciones sanas para alumnado, familias o claustro. También para ayuntamientos y programas de igualdad.	60–90 min Adaptado por edades	450 €

Tarifas 2026, IVA no incluido. Precios de partida: la propuesta final se ajusta a número de participantes, sedes y contenidos. Desplazamientos fuera de Málaga provincia se presupuestan aparte. Bonos de varias sesiones y programas a medida, a consultar.

TODA FORMACIÓN INCLUYE

Nada de charla y *hasta luego*

- 01 **Cuestionario previo** al equipo, para adaptar contenidos y ejemplos a vuestra realidad concreta.
- 02 **Materiales descargables** para los asistentes: guías prácticas con ejercicios.
- 03 **Dinámicas participativas**. Sin diapositivas infinitas ni público pasivo.
- 04 **Informe posterior** con conclusiones y recomendaciones para dirección o RR. HH.
- 05 **Sesión de seguimiento** online de 30 minutos con la persona responsable, al mes.
- 06 **Español o inglés**, según lo necesite vuestro equipo.

POR QUÉ AHORA

1 billón \$

Coste anual en productividad perdida por ansiedad y depresión, según la OMS.

Ley 31/1995

La evaluación de riesgos psicosociales es obligatoria en toda empresa.

+50 personas

Plan de igualdad obligatorio. Esto no es un extra: es cumplimiento.

EL PROCESO

01

Hablamos

15 minutos para entender qué le pasa a tu equipo. Sin compromiso.

02

Propuesta

Contenidos, fechas y presupuesto cerrado. Sin sorpresas.

03

Formación

Presencial u online en directo, en la fecha acordada.

04

Seguimiento

Informe de conclusiones y sesión de revisión al mes.

Formación bonificable. Tu empresa dispone cada año de un crédito de formación que se pierde en diciembre si no se usa. Estas formaciones pueden acogerse a él a través de FUNDAE, gestionado por entidad organizadora acreditada. Consúltame y lo revisamos antes de contratar.

CON QUIÉN TRABAJO

Hostelería y hotelería de lujo

Inmobiliario

Sanidad privada

Colegios internacionales

Retail premium

Equipos comerciales

Administraciones y ayuntamientos

Servicios profesionales

Presencial en **Marbella, Costa del Sol, Málaga y toda Andalucía**; con desplazamiento al resto de España. Online en directo para España, Europa y Latinoamérica. Comunidad de **+67.000 seguidores entre todas las plataformas**.

Cuéntame el reto
de tu *equipo*.

+34 672 894 292

angelica@angelicagiral.com

angelicagiral.com

linkedin.com/in/angelicagiral