



ANA ISABEL
BUSTAMANTE
www.charlasmotivacionales.cl

Conferencista:

ANA ISABEL BUSTAMANTE



Cofundadora y Expedicionaria del Equipo de Alta Montaña Huella de Montaña.

El Montañismo ha sido parte de su vida desde hace varios años y gracias a esta actividad siente una conexión y sincronía con la naturaleza, disfruta uno a uno los pasos dados en la Montaña. Cada travesía y las experiencias encontradas en esta disciplina le han enseñado a persistir en los retos de su vida diaria, afrontar y lograr los objetivos propuestos.

Con ella no aplica lo del sexo débil, en la

Montaña va de igual a igual con sus compañeros. No hay morral por grande que sea ni ascenso que la doblegue. Tras esa aparente fragilidad y tierna sonrisa, hay una mujer hecha de roca y hierro que la han forjado en resistencia. Si te la encuentras en un ascenso, regálale una sonrisa.

El objetivo de las conferencias y talleres es inspirar a las personas, con historias reales construidas a partir de la práctica del Montañismo, para estimular su proceso de construcción y crecimiento personal continuo, logrando expandir sus propios límites. Todo esto enfocado a un mensaje que fomenta la superación personal, el trabajo en equipo y el liderazgo. Además propiciar un espacio para la conexión mutua desde la parte vivencial, a través de las experiencias relatadas.

Conferencista:

ANA ISABEL BUSTAMANTE

Conferencias:

1. EL SILENCIO EN LAS ALTURAS, LA VOZ DEL INTERIOR.

En esta conferencia, los asistentes aprenderán la importancia del silencio, a través de comparaciones de situaciones que se presentan en la Montaña y momentos de nuestro diario vivir, basado en un esquema de 7 Silencios. En cada silencio la estabilidad es muy importante, convirtiéndose en una manera de interactuar con el entorno, con los demás y con el propio ser sin acudir a los sonidos de las palabras. De esta manera estimular en los asistentes la curiosidad por escucharse a sí mismos.

2. ERES TU PROPIO LÍMITE A VENCER

En esta conferencia, compartimos un proceso que permite controlar esa voz interior que en momentos se torna negativa, y más que nuestra aliada, se vuelve nuestra enemiga. Para lograr nuestros objetivos, es necesario construir un puente entre lo que Somos ahora y lo que queremos Ser.

3. SAL Y PIMIENTA PARA SITUACIONES INESPERADAS

Cuando las cosas salen bien y no hay contratiempos resulta más sencillo continuar con nuestros proyectos. Pero qué pasa cuando creemos que todo está bajo control y se presentan situaciones que no teníamos contempladas? Que sucede y cómo reaccionamos durante esos momentos inesperados? Como se comporta nuestro equipo cuando se presenta algo así? Se paralizan o reaccionan? Contar con todos los elementos técnicos que nos permiten desarrollar nuestros proyectos no será suficientes si además no empacamos las herramientas mentales que nos ayudarán a resolver de forma efectiva y asertiva aquellas situaciones para las que no estamos preparados.

Duración de la charla : 1.5 Horas

Conferencista:

ANA ISABEL BUSTAMANTE

Talleres:

Compartir un mensaje de construcción personal continua a través de las experiencias en actividades al aire libre, donde los límites no son más que las barreras mentales que nos interponemos, que todos podemos plantear, ejecutar y cumplir grandes sueños si somos capaz de vencernos a nosotros mismos. Se utilizarán los Workshops como herramienta de acercamiento a la comunidad con el fin de realizar actividades teórico – prácticas. Estos talleres se plantean de 2 formas:

- 1. Taller de 1 día:** La primera jornada contará con 3 charlas teóricas donde se compartirán conocimientos y experiencias adquiridas en alta montaña y como estas vivencias influenciaron las vidas de esas personas, como superaron grandes retos y como aplicaron estos aprendizajes a su vida diaria. Además se contará con un momento musical para deleitarnos con los sonidos ancestrales, un momento de conexión espiritual. La segunda jornada contará con la proyección de un documental de 30 minutos, una charla con un invitado especial y posteriormente un taller experiencial que simula las condiciones vividas en la alta montaña con el objeto de acercar a las personas a las sensaciones en las alturas que fomentan el trabajo en equipo, la confianza en sí mismos y en sus compañeros, además de adaptarse a las circunstancias que se presentan en la vida diaria y en un medio como natural donde somos vulnerables.
- 2. Taller de 2 días:** El primer día tendremos las actividades expuestas en el taller de 1 día, incluyendo las charlas, el momento musical, el documental, la charla del invitado especial y el taller experiencial en la tarde. Al día siguiente tendremos una actividad al aire libre, realizaremos un recorrido en un hermoso lugar natural cerca de la ciudad donde los participantes pondrán a prueba su estado físico y mental disfrutando el aire libre y compartiendo recomendaciones, historias y experiencias.