



Psychology Neuroscience Consulting

Felicidad de alto rendimiento





Nashma Brou

Psicóloga especializada en felicidad
Mental Gym · Motivación empresarial · Dinamización de personas y empresas

Nashma Brou es Coach y Psicóloga col. N° 20122 especializada en felicidad y neurociencia. Cuenta con más de 9 años de experiencia y cientos de personas y equipos atendidos con éxito.

Realiza entrenamientos mentales para empoderar a personas y organizaciones con el objetivo de crear mayor felicidad, mejorar su rendimiento y, en definitiva, tener más éxito.

Según Nashma, todo es fruto de una cadena de acontecimientos: "si somos más felices, contribuiremos a mejorar la vida de los demás".

Nashma es directora y fundadora de Being Happy, un espacio ubicado en Barcelona donde se ofrece entrenamiento de alto rendimiento a líderes de comunidades a nivel personal, deportivo y empresarial. Todo equipo con un alto nivel de felicidad puede incrementar su motivación, sus ambiciones y desplegar todo su potencial para poder disfrutar de sus rutinas diarias.

Nashma diseña e implementa planes 360 de felicidad, salud y bienestar emocional científicamente avalados. de salud y felicidad. Realiza conferencias, formación y workshops de impacto, así como sesiones de felicidad *one to one*.

Nashma interviene y colabora habitualmente en distintos medios de comunicación como psicóloga experta en felicidad y éxito. Además, trabaja con atletas profesionales y organizaciones como Sanitas, MSD, Go & Style, Clínica Corachan, Soho House o Neurocenter realizando procesos neurocientíficos como EMDR y Neurofeedback, captaciones o tema building. También es investigadora colaboradora en psicología y acciones de RSC para mejorar la vida y situaciones de otras personas.

Método STAM

Nashma ha desarrollado su propio método de la felicidad. Se trata del **método STAM**. Este acrónimo hace referencia a los 4 elementos centrales del bienestar psicológico: la salud, el trabajo, el amor y la mente. STAM es **la guía definitiva creada por Nashma Brou** sobre los pasos que debemos seguir para aumentar de forma consciente nuestros niveles de felicidad.



Salud

Cuidarnos y cultivarnos

Lograr la felicidad implicar cuidar y cultivar nuestra salud a nivel físico, psicológico y espiritual. Desarrollar buenos hábitos, deshacernos de las malas costumbres y potenciar nuestra constancia. No basta con practicar ejercicio físico o llevar una buena alimentación, sino que también cuentan factores como la energía, la vitalidad, la autoestima o la gestión del tiempo y del descanso.



Amor

Potenciar nuestras relaciones positivas

Las relaciones sociales son un factor indispensable en la consecución de nuestro bienestar. Por eso es muy importante trabajarlas y convertirlas en relaciones positivas y de calidad, ya sean amorosas o solo afectivas. Esto implica mejorar nuestras habilidades personales y alejarnos de aquellas personas que no nos aportan nada positivo.



Trabajo

Ser quien queremos ser

Pasamos mucho tiempo de nuestras vidas en el trabajo. Este factor hace referencia a la búsqueda de la pertenencia, a que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos. Cada vez que alcanzamos un objetivo, una meta o un propósito es una acción trascendental para nuestro bienestar. Dejar un legado, una enseñanza o un aprendizaje es lo que realmente nos hace ser trascendentes.



Mente

Descubrir el poder que hay dentro de nosotros mismos

Transformar los pensamientos en pensamientos más funcionales, racionales y positivos con el objetivo de alcanzar las emociones que deseamos. Eso conlleva a ser conscientes de todo lo que no podemos controlar, es decir, de nuestras circunstancias. No podemos controlar a otras personas, nuestro pasado o lo que sucede a nuestro alrededor. Pero sí depende de nosotros mismos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones o nuestras acciones.

Beneficios de una empresa feliz

La sensación de felicidad y el bienestar emocional de los trabajadores se traduce en una serie de ventajas empresariales muy beneficiosas para el rendimiento de cualquier empresa.

La felicidad reduce:

Bajas laborales - 66%

A horizontal bar chart with a cyan segment representing 66% and a gray segment representing the remaining 34%.

Rotación de personal - 65%

A horizontal bar chart with a cyan segment representing 65% and a gray segment representing the remaining 35%.

Absentismo laboral - 50%

A horizontal bar chart with a cyan segment representing 50% and a gray segment representing the remaining 50%.

La felicidad aumenta:

Compromiso - 100%

A horizontal bar chart with a single cyan segment representing 100%.

Energía - 65%

A horizontal bar chart with a cyan segment representing 65% and a gray segment representing the remaining 35%.

Productividad - 43%

A horizontal bar chart with a cyan segment representing 43% and a gray segment representing the remaining 57%.

Efecto dominó hacia la felicidad



Bienestar Personal

Entrenamos nuestro cerebro para mejorar nuestro Bienestar y Felicidad Personal



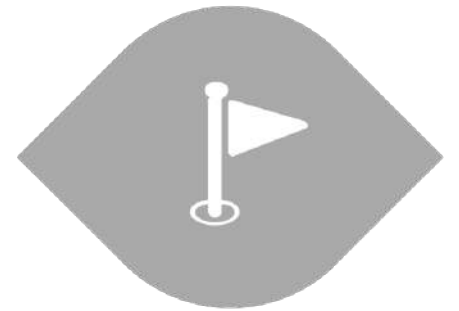
Equipo Feliz

Nuestro cambio implica un cambio en nuestro equipo, lo transforma.



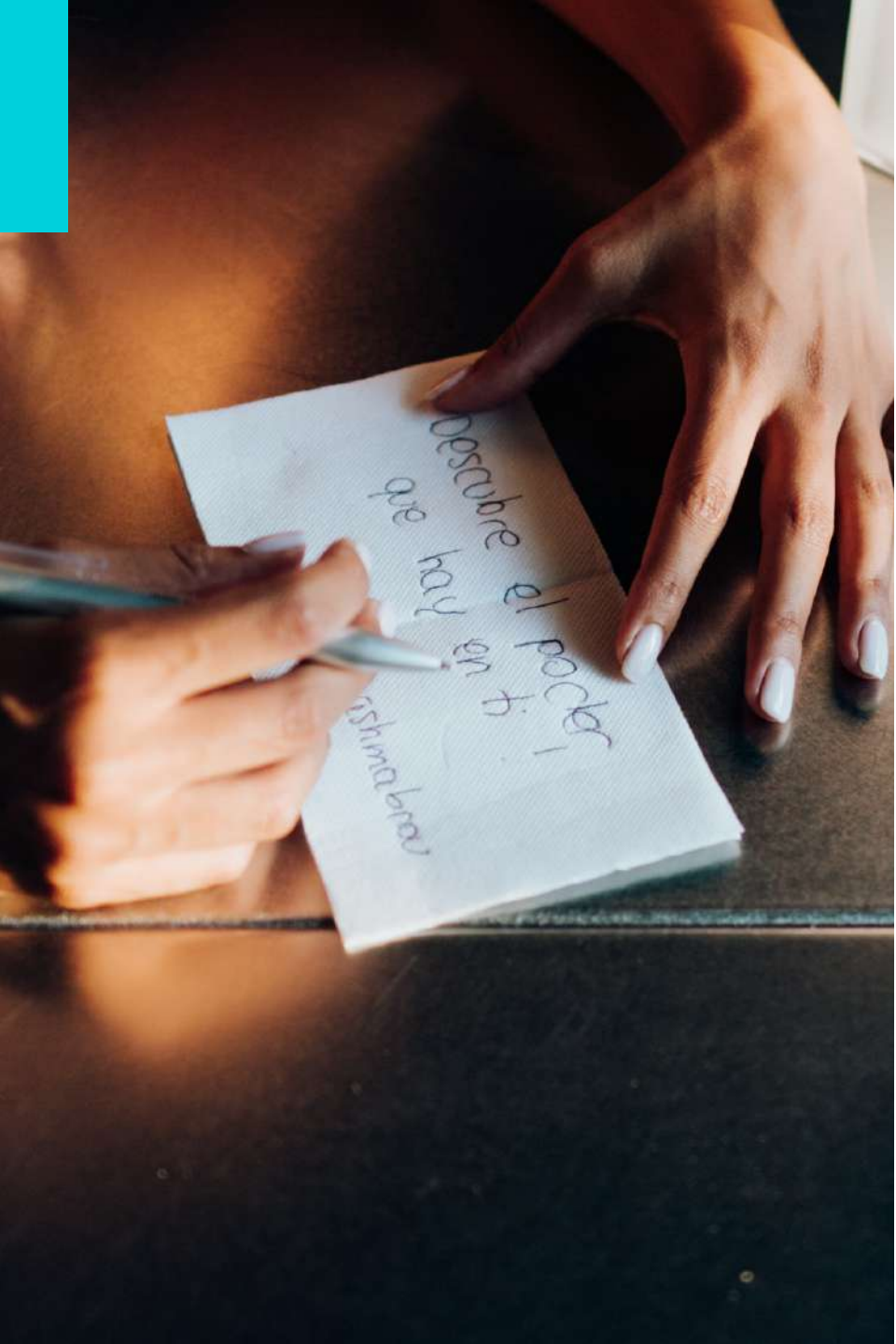
Organización Rentable

Ser feliz es un precursor del éxito.
Raise capital



Cultura del Nosotros

Contribuimos a la toma de conciencia y cambio de paradigma social



Coaching para equipos

¿Qué hacemos?

Acompañamos y lideramos procesos con equipos para transformarlos en unidades de alto rendimiento en la consecución de sus objetivos. Utilizamos una visión compartida con alta capacidad motivadora, elevados niveles de confianza interpersonal y una comunicación fluida y eficaz. Este proceso se traduce en una mejora de la productividad de personas y organizaciones.

¿Cómo lo hacemos?

Proponemos tres tipos de intervención: **Workshops** en los que establecemos los fundamentos de la transformación de grupo a equipo, **Programas** de acompañamiento a los equipos en dicha transformación, e **Intervenciones** para detectar disfuncionalidades dentro de un equipo con un acompañamiento orientado a la superación, con la definición conjunta de un plan de acción.

¿Para quién?

Está orientado a cualquier equipo de trabajo, como equipos directivos, comerciales, departamentos de marketing, recursos humanos, etc. En definitiva, a cualquier grupo humano que desarrolla una tarea colectiva y persigue la excelencia en su empeño.



Coaching individual

¿Qué hacemos?

Activamos y acompañamos procesos de cambio para que los profesionales conviertan sus retos en logros reales.

- ▶▶ Procesos individuales establecidos en sesiones de 90' en las que el coach realiza una función de focalización y acompañamiento hacia el objetivo definido.
- ▶▶ A través de la conversación se identifican las creencias limitantes y las conversaciones pendientes que se interponen en el cambio del cliente.
- ▶▶ Se acompañará el proceso creativo necesario para que cliente encuentre por sí solo la manera de superarlas.



Talleres formativos

Realizamos formaciones en habilidades para potenciar distintos factores relacionados con el bienestar emocional, la felicidad y la confianza en el puesto de trabajo.

Formación en habilidades:

- Comunicación
- Resolución de conflictos
- Innovación y creatividad
- Habilidades comerciales
- Gestión del cambio
- Reuniones eficaces
- Gestión del tiempo
- Definición de valores compartidos
- Efectividad en la toma de decisiones



BH Experiences

¿Qué es BHE?

Las Experiencias BH son sesiones dinámicas para empresas que quieren potenciar el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, el liderazgo, el engagement y el rendimiento de los empleados y managers.

¿Cómo se realiza?

Basado en modelos científicos sobre la felicidad en el trabajo, utilizamos técnicas psicológicas y holísticas. Las Experiencias BH se realizan mediante actividades interactivas grupales e individuales, como prácticas de mindfulness, Team Building y Role Playing.

Beneficios

- Mayor productividad
- Retención del talento
- Mayor creatividad e innovación
- Proporciona herramientas para potenciar lo mejor de uno mismo, tanto a nivel individual como dentro de un equipo
- Ejercita la capacidad de un equipo para encontrar soluciones fuera de lo común “outside the box”
- Potenciar el ensayo y el entrenamiento en el pensamiento e ideas innovadoras
- Ofrece herramientas prácticas y consejos aplicables para trabajar la comunicación en equipo
- Promueve el bienestar general. Encuentra el equilibrio “feliz” entre trabajo y vida personal

BH Experiences

Methodoly Training:

Experiencias 100% dinámicas

- Motivación, influencia e inspiración
- Herramientas y recursos
- Actividades y ejercicios prácticos
- Aplicación de técnicas
- Método avalado científicamente

Formatos:

Formatos a medida:

- Experiencia BHE 2h
- Conferencia 1-2h
- Workshop 2-16h
- Programas y retiros 14-60h

Teórico 30%

Práctico 70%

Reviews



Johannes Lutz

Membership Manager Soho House Barcelona

Gracias a Nashma hemos incorporado eventos sobre psicología en nuestra programación

Los miembros de Soho House agradecen una temática relacionada con salud mental y bienestar emocional en nuestra programación de eventos corporativos. Miembros con perfiles emprendedores y cosmopolitas valoran muy positivamente acceder a herramientas de entrenamiento mental tan productivas como las que ofrece Nashma en sus workshops.



Cris Arola

La Tribu en Femenina

Nuestra comunidad de mujeres valora muy positivamente las sesiones grupales online que realizamos semanalmente con Nashma.

Estas sesiones están orientadas al empoderamiento femenino y al crecimiento personal a través de una mayor autoestima y seguridad en nosotras mismas.

Nashma nos facilita herramientas y nos acompaña en un proceso hacer un estado de ánimo mucho más positivo. Ahora ya no podríamos vivir sin ella.



Luca Caruso

The Future Health Club

Las sesiones mensuales de Being Happy Experiences se han convertido en una manera original, distinta y muy enriquecedora de crear conexiones muy positivas entre los miembros del equipo.

Además, trabajamos ejercicios y pautas de motivación muy útiles en nuestro día a día, tanto a nivel personal, como a nivel laboral.

Equipo

El equipo está formado por psicólogos y coaches profesionales acreditados por ICF con amplias y sólidas experiencias profesionales en otros ámbitos.

Nuestro compromiso es ofrecer a nuestros clientes soluciones de coaching a medidas y altamente eficaces, que permitan obtener, en procesos breves, verdaderos resultados de gran valor para las empresas.

Nuestro objetivo es lograr equipos de alto rendimiento: implicados, coordinados, creativos y eficientes.



Usoa Arregui



Ignacio Alonso



Alfredo Julià

Apariciones en medios

Nashma ha colaborado con varios medios de comunicación, siendo portavoz de temas relacionados con la psicología y concediendo entrevistas en televisiones, radios y medios digitales.



Apariciones en medios



— Pareja —

«El amor perfecto no existe, pero el amor completo sí»

• Nashma Brou, psicóloga y terapeuta de pareja, revela cuáles son los tres ingredientes que forman parte de una relación de pareja completa y estable



Nashma Brou, psicóloga y terapeuta.

20 Mar 2023 09:54H

A menudo nos referimos al amor de pareja como si fuera un sentimiento ciego o incluso irracional. Pero esto sucede porque tendemos a confundirlo con el enamoramiento, un estado emocional que es capaz de crear un auténtico caos en nuestro interior. Pero, tal como explica la psicóloga y terapeuta Nashma Brou en realidad el amor de pareja es tranquilo, seguro, amable y considerado. Y, aunque asegura que el amor perfecto no existe, sí que está convencida de que podemos lograr un amor completo. ¿Cómo? Procurando cuidar estos tres ingredientes para que siempre estén presentes en la relación.

marie claire

Cómo sobrevivir a una ruptura amorosa

Las rupturas amorosas suelen conllevar dolor, miedo y frustración. Te contamos cómo superar esta situación con los mejores consejos de experto. ¡Toma nota!

Romper con una persona es muy doloroso. Muy doloroso. Vivimos en un estado de shock sentimental, un estado de parálisis psicológica, desorientación y vacío. Pero... ¿cómo sobrevivir a una ruptura? Hablamos con Nashma Brou, psicóloga especializada en felicidad, amor y neurociencia (tiene casi 200.000 seguidores en TikTok).



Nashma Brou

“Para sobrevivir a una ruptura debemos contemplar varias variables, ya que cada persona es un mundo y cada pareja también lo es. Lo que quiero decir es que lo afrontará de manera distinta una persona con baja autoestima que otra con mucha seguridad en sí misma. Tampoco será lo mismo la ruptura de una relación breve que la de una relación de mucho tiempo de convivencia. Por eso es importante valorar todas las variables. Además, las emociones de los seres humanos son universales, pero la manera de gestionar esas emociones depende directamente de nuestros aprendizajes”, explica la experta y destaca que, para sobrevivir a una ruptura, deberíamos entender lo que estamos pasando y así poder gestionar el dolor, diferenciar entre el dolor o duelo asociado a cualquier ruptura y el sufrimiento que muchas veces viene provocado por pensamientos negativos relacionados con el futuro o la idealización de la pareja, y saber y tener la certeza de que mucho de lo que vivimos es temporal y normal. No vas a sentirte siempre así. Todo pasa, todo cambia.

WOMAN

5 pasos para muscular tu mente
EN CLAVE POSITIVA

La psicoterapeuta y relationship coach Nashma Brou basa su concepto Mental Gym en trabajar una buena salud emocional, «complementaria a la forma física para conseguir un bienestar completo. El cerebro es muy sabio y se adapta a cualquier pensamiento que tengas, lo que puede jugar en nuestra contra si somos propensos a los pensamientos negativos». Claves:

- «**Elimina de tu vocabulario las palabras “absolutas”**: siempre, nunca, tengo que, necesito, todo, nada... cuanto más las usas, más se quedan impresas y llenan tu mente de debilidad y derrotismo».
- «**Márcate metas a corto plazo**, así, a medida que se persevera día tras día, se logra la fortaleza para ampliar objetivos y deseos».
- «**Simplifica los esfuerzos**: haz pequeños gestos o modificaciones en tu entorno que den un empujón a un propósito».
- «**Toma decisiones** de forma equilibrada, ni muy visceral ni demasiado racional. Coge una hoja y un bolígrafo y haz una lista de pros y contras, ayuda a tomar perspectiva si hay caos mental».
- «**Rétate a ti mismo**. Igual que tus abdominales o bíceps, tu mente necesita tenacidad y trabajo para conseguir metas, por ejemplo, dejar un mal hábito. Eres más capaz de lo que crees».

“El cerebro es muy sabio y se adapta a cualquier pensamiento: destierra los negativos y bombardea tu mente de ideas positivas”.

Nashma Brou

Influencers

QUE EL FUTURO NO TE DEJE ATRÁS

Nashma Brou: “Las redes sociales no son tan importantes como para dejar que nos provoquen sufrimiento”

por Influencers | 14 Sep 2021



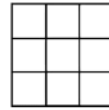
La psicóloga e influencer online Nashma Brou, especialista en amor, felicidad y neurociencia, habla de la importancia de cuidar nuestra salud mental frente a una posible relación tóxica con las redes sociales. Nashma acumula casi 200.000 seguidores en TikTok, una plataforma en la que comparte, desde el confinamiento, tips sobre felicidad y bienestar.

Cada vez son más las influencers digitales que aprovechan sus perfiles sociales para reivindicar la presión mental que supone una exposición tan extrema como la que exige su profesión. ¿Es un peaje que deben pagar o hay fórmulas/técnicas para sobrellevar esa presión social a la que están expuestas?

Mucha gente no entiende que personas influyentes que generan dinero a través de su imagen puedan quejarse de la presión social a la que están sometidas. Debemos reflexionar y tener cierta



Clientes



SOHO HOUSE



Acreditaciones



CoachingxValores®



Nashma Brou | www.nashmabrou.com | nbrou@nashmabrou.com | Tel. 634 56 68 85

Tiktok: @nashmabrou | **Instagram:** @nashmabrou | **Twitter:** @NashmaBrou | **Facebook:** nashmabroupsicologa

Prensa y comunicación

Patricia Lledó | patricia@planctonpr.com | Tel. 652 08 87 91