

**Allende Villorejo**, empresaria y gerente de **Creatia Business** y “**Mente y Vida**”, es experta en *Mindfulness* e *Inteligencia Emocional*. Junto con su equipo, tiene como misión, difundir técnicas de reducción de estrés.

**Creatia Business es un referente en la formación de empresas utilizando Mindfulness como una de las principales herramientas.**

Efectivamente, la realidad actual del mundo empresarial es cada vez más exigente y con la ayuda de *Mindfulness* reducimos el estrés, generamos personas con una mayor capacidad de automotivación, autorregulación de estados de ánimo, empatía y emocionalmente más inteligentes.

**¿Les cuesta a las nuevas empresas adaptarse a los nuevos tiempos?**

Sí, porque su mayor preocupación es la productividad y competitividad y centran sus acciones en formaciones de su actividad, pero también es fundamental que los trabajadores aprendan a enfrentarse a los nuevos cambios o a las crisis internas. Nosotros les proporcionamos las herramientas para generar equipos de trabajo más sólidos, más productivos, con menos estrés y un mayor equilibrio emocional.

**El Mindfulness es una de las técnicas que utilizáis, ¿cuáles son sus beneficios?**

*Mindfulness* es una herramienta de Auto-conocimiento y Auto-gestión que nos permitirá, aprender a gestionar nuestro día a día. Aprenderemos a gestionar nuestro estrés, tener claridad mental, ser más creativos, comunicativos, aumento de bienestar, calma y paz interior.

**¿Nos puedes citar alguna de las empresas donde habéis impartido Mindfulness?**

Hilton Hoteles, MGI Consultores, Look Art, Macgrafic, Tech On-Rails, Pearson Educación, Tabacalera España, Ministerio de Industria Energía y Turismo, Ministerio de Presidencia del Gobierno.

Más info: [www.creatiabusiness.com](http://www.creatiabusiness.com) / [www.menteyvida.com](http://www.menteyvida.com)

