

TARYN MARIE STEJSKAL, PH.D.

Fundadora del Instituto de Liderazgo Resiliente (RLI), autorA bestseller #1 del WSJ y coach de liderazgo ejecutivo

---

- Reconocida como una autoridad mundial en resiliencia, salud mental, bienestar y liderazgo
- Ex Directora de Desarrollo de Liderazgo Ejecutivo y Estrategia de Talento en Nike y ex directora de Programas Ejecutivos y de Desarrollo de Liderazgo de Cigna
- Fundadora y directora de resiliencia (CRO) del Resilience Leadership Institute (RLI)
- Directora de bienestar de Lifewrite, una plataforma que aprovecha lo último en tecnología de inteligencia artificial para mejorar la salud mental y el bienestar
- Su libro "Las cinco prácticas de las personas altamente resilientes: por qué algunos prosperan cuando otros fracasan" es un éxito de ventas del Wall Street Journal (WSJ) y el New York Times (NYT)
- Global Gurús la reconoció como una de las 30 mejores pensadoras en liderazgo y es una de las 100 mejores coach de Marshall Goldsmith a nivel mundial (MG100)

- Su charla TEDx, "Cómo la resiliencia nos saca de nuestra jaula de vulnerabilidad", ha sido vista más de 1 millón de veces
- Es la anfitriona del aclamado podcast “Flourish or Fold: Stories of Resilience”

La Dra. Taryn Marie Stejskal es Chief Resilience Officer y fundadora del Instituto de Liderazgo Resiliente (RLI). Con más de dos décadas de experiencia, se destaca por trabajar con líderes y ejecutivos, mujeres en los negocios y emprendedores que enfrentan desafíos y no saben cómo identificar o resolver sus problemas más importantes. Su marco innovador, Las Cinco Prácticas de las Personas Altamente Resilientes, ofrece un mapa de resiliencia con herramientas y estrategias para abordar eficazmente los retos.
Su trabajo ha sido destacado en plataformas como Forbes, NBC, Fox y Bloomberg Business, recibiendo el respaldo de líderes de opinión como Arianna Huffington, Daniel Pink, Kathy Ireland y Marshall Goldsmith. Entre sus clientes se encuentran empresas y universidades de renombre, como Amazon, Nike, Discover Financial, NYU y Pfizer. Su libro, The 5 Practices of Highly Resilient People, es un bestseller #1 del Wall Street Journal.

La Dra. Taryn Marie tiene como misión impactar positivamente la vida de mil millones de personas en 2023, haciendo que la resiliencia sea práctica y accesible.

Estudió pregrado en la Universidad de Michigan y maestría y doctorado de la Universidad de Maryland; completó becas pre y posdoctorales en neuropsicología en el Centro Médico de la Universidad Virginia Commonwealth en Richmond, VA. Es anfitriona del aclamado podcast “Flourish or Fold: Stories of Resilience”, donde personas conocidas cuentan su historia menos conocida de cómo enfrentar desafíos para recordarnos que la adversidad es un ingrediente necesario en la vida.

TEMAS

La Dra. Taryn Marie adapta cada presentación a las necesidades de su audiencia y no se

limita a los temas que enumeramos a continuación:

- Resiliencia
- Liderazgo
- Innovación
- Máximo Desempeño
- Mentalidad
- Motivación
- Bienestar
- Mujeres Líderes
- Cambio

PROGRAMAS

TU HISTORIA ES TU SUPERPODER ¿Cómo puedes aprovechar tu historia de resiliencia para crear más fortaleza y esperanza?

Desde relatos de autodescubrimiento y transformación hasta relatos de segundas oportunidades, conocemos muy bien el poder de las historias. Sin embargo, muchas veces creemos que debemos dejar nuestras historias de resiliencia personal fuera del ámbito profesional, temiendo que compartir nuestras experiencias de dificultades pueda interpretarse como una señal de debilidad en lugar de una demostración de fortaleza.
Nuestras historias de enfrentarnos a desafíos, cambios y complejidad, suelen ser las últimas que queremos contar. Pero al ocultar estas experiencias significativas, perdemos oportunidades importantes para crear conexiones más profundas, cohesión y comunicación, tanto en nuestras relaciones personales como profesionales.
Al atrevernos a compartir nuestras historias de resiliencia, activamos la mayor alquimia humana que existe: transformamos esos momentos oscuros en luz, una luz que ilumina el camino de otros, ya sea a nivel individual, de equipos o de organizaciones, inspirándolos y fortaleciéndolos en sus propios desafíos.

Principales ideas:

- Cómo identificar tus historias de resiliencia mediante el Reverse Bucket List.
- Por qué solemos escondernos de nuestras historias de resiliencia en lugar de capitalizarlas como nuestro superpoder.

- Los tres ingredientes de una poderosa historia de resiliencia que inspira, motiva y alienta.
- Un ejercicio vivencial que demuestra que los elementos universales que nos conectan son más grandes de lo que imaginamos.
- Cómo aprovechar nuestra vulnerabilidad, autenticidad y empatía innatas para dejar de esconder nuestra resiliencia y, en su lugar, transformar nuestra historia en una fuerza poderosa.

Al compartir nuestras historias, no solo sanamos y fortalecemos a otros, sino que también nos conectamos profundamente con quienes nos rodean, transformando desafíos en oportunidades para inspirar y empoderar.

TALLER: TU HISTORIA ES TU SUPERPODER

Además de su conferencia insignia, la Dra. Taryn Marie y su equipo en el Resilience Leadership Institute (RLI) ofrecen un taller exclusivo diseñado para enseñar a los líderes cómo compartir sus historias de resiliencia, amplificando la humanidad en sus organizaciones. Este enfoque fomenta una mayor conexión, mejora la comunicación y aumenta la cohesión de los equipos, especialmente al enfrentar los Tres Grandes Retos (desafío, cambio y complejidad). En los momentos más difíciles, compartir historias que inspiran y traen esperanza es crucial para iluminar el camino de quienes enfrentan situaciones ambiguas y complicadas.

Los líderes más magnéticos lideran desde un propósito profundo y autenticidad. Las personas siguen a líderes que saben aprovechar sus historias de resiliencia para motivar y galvanizar a sus equipos. Estos líderes han aprendido a compartir historias inspiradoras sobre cómo enfrentaron desafíos, de una manera que los humaniza y motiva a quienes los rodean.

Lo que ofrece el taller:

- Identificación de una historia clave de resiliencia: Cada participante seleccionará una experiencia significativa y aprenderá a compartirla en cinco minutos o menos, demostrando cómo superar ese desafío contribuye a liderar con propósito y fortaleza.
- Blueprint de Historias de Resiliencia: Los participantes seguirán una estructura diseñada para transformar desafíos en triunfos, comunicando fuerza y cautivando al oyente.
- Desarrollo de liderazgo auténtico: Aprenderán cómo utilizar estas historias para

catalizar y comprometer a su audiencia, convirtiéndose en líderes que comunican con impacto, ganan corazones y mentes, y fomentan la cohesión dentro de sus equipos y organizaciones.

Al finalizar el taller, los participantes habrán perfeccionado una historia personal de resiliencia que no solo refleja su autenticidad, sino que también fortalece su capacidad de liderazgo, inspirando y guiando a otros con confianza y propósito.

LA RESILIENCIA YA NO ES UNA "HABILIDAD BLANDA": APROVECHANDO LAS 5 PRÁCTICAS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE RESILIENTES EN LA ERA DE LA IA

A medida que la inteligencia artificial y los avances tecnológicos se convierten en pilares fundamentales en el mundo laboral, y las máquinas asumen muchas de las "habilidades duras" anteriormente realizadas por humanos, las habilidades que alguna vez se consideraron "blandas", como el liderazgo, la comunicación y la empatía, se han convertido en los diferenciadores clave entre las organizaciones que prosperan y aquellas que fracasan. En un panorama empresarial caracterizado por la "tecnologización", por primera vez, la humanidad estará en menor disponibilidad, lo que significa que las inversiones en liderazgo y en el fortalecimiento de la conexión humana serán aún más significativas como ventaja competitiva.

En particular, la resiliencia ya no es una simple "habilidad blanda"; es el ingrediente esencial para quienes buscan potenciar su agilidad frente al cambio, mejorar su liderazgo personal y obtener una ventaja al navegar la disrupción y la incertidumbre. Sin embargo, ¿cómo podemos identificar, y mucho menos cultivar, la resiliencia en líderes, equipos y culturas organizacionales?

Las 5 Prácticas de las Personas Altamente Resilientes ofrecen un plan estratégico, basado en dos décadas de investigación empírica, para identificar, desarrollar y amplificar la resiliencia. Este enfoque no solo mejora la calidad de las relaciones y el compromiso dentro de las organizaciones, sino que también proporciona las habilidades necesarias para empoderar a líderes y equipos, permitiéndoles navegar de manera sostenible y efectiva los cambios y la incertidumbre a gran escala.
Este marco es el camino para que las organizaciones no solo sobrevivan en la era de la IA, sino que prosperen gracias al liderazgo resiliente y auténtico.

LAS CINCO PRÁCTICAS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE RESILIENTES: POR QUÉ ALGUNAS FLORECEN CUANDO OTRAS NO

¿Cuáles son los atributos que determinan si un líder, un equipo o una organización prosperará o fracasará? Después de realizar dos décadas de investigación para comprender cómo las personas enfrentan los desafíos de manera efectiva, en el ámbito profesional y personal, la resiliencia es el diferenciador clave en momentos de dificultad, ambigüedad y adversidad.

En un momento en el que todos enfrentamos grandes desafíos, cambios y complejidad, nunca ha sido tan importante aprovechar y mucho menos mejorar la resiliencia. La Dra. Taryn Marie Stejskal, experta en resiliencia de renombre mundial y ex directora de desarrollo ejecutivo y estrategia de talento de Nike, comparte con el público las cinco prácticas de las personas altamente resilientes: comportamientos y prácticas, disponibles para todos nosotros, que han demostrado que aumentan drásticamente nuestra resiliencia.

La resiliencia es la esencia del ser humano, un conjunto de habilidades que todos poseemos. Sin embargo, se ha malinterpretado en gran medida lo que significa ser verdaderamente resiliente. La Dra. Taryn Marie inspira e involucra al público con un enfoque práctico, tangible y relevante para mejorar la resiliencia, la diferencia entre florecer y plegarse.

LA RESILIENCIA ES UN DEPORTE DE EQUIPO: LA RESILIENCIA ES EL NUEVO MODELO PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL, EL COMPROMISO DEL EQUIPO Y LA RETENCIÓN DEL TALENTO

La resiliencia no es una búsqueda individual, sino un deporte de equipo, ya que el lugar de trabajo actual requiere nuevas estrategias para conectarse y obtener resultados. Si bien el compromiso y la retención son lo más importante para muchas organizaciones, los modelos de liderazgo anteriores están desactualizados y ofrecen poco valor. El punto en común entre los líderes y equipos más efectivos es el compromiso con la resiliencia, junto con la empatía y la vulnerabilidad si quieren alcanzar su verdadero potencial. Al fomentar la resiliencia y desarrollar a la persona en su totalidad, los miembros del equipo pasan de

tratar de cruzar la línea de meta primero a centrarse en cómo el equipo puede cruzar la línea de meta juntos.

Una de las mejores maneras de ayudar a su equipo a mejorar la resiliencia mientras aumenta la productividad, el compromiso y la retención es a través de “las cinco prácticas de las personas altamente resilientes”. Para obtener más información, lea “La resiliencia es un deporte de equipo”, publicado en Forbes, que presenta a la Dra. Taryn Marie sobre resiliencia y liderazgo de equipos.

DEL AGOTAMIENTO AL EQUILIBRIO: PRÁCTICAS PARA RESTABLECER Y OPTIMIZAR EL COMPROMISO

El volumen de desafíos, cambios y complejidad ha dejado a muchas personas sintiéndose exhaustas, abrumadas y navegando por altos niveles de estrés e incertidumbre. Afortunadamente, para vencer el agotamiento y encontrar más equilibrio, hay esperanza. Como la experta internacional n.º 1 en resiliencia, la Dra. Taryn Marie ofrece soluciones prácticas, procesables y basadas en la investigación para que las personas, los equipos y las organizaciones encuentren un mayor equilibrio, paz y bienestar, y mejoren la resiliencia a través de su característica inspiración e historia. -contar y trabajo empírico, basándose en su experiencia única al frente del desarrollo de liderazgo global para organizaciones de todo el mundo. Esta conferencia proporciona una hoja de ruta sobre cómo podemos prosperar en nuestros lugares de trabajo, además de promover un mayor bienestar para todas las personas.

CÓMO APROVECHAR LA RESILIENCIA PARA IMPULSAR EL FUTURO DEL TRABAJO: NAVEGAR POR LA INCERTIDUMBRE Y LA AMBIGÜEDAD

El mundo está cambiando más rápido de lo que jamás imaginamos, los líderes y los equipos pueden profundizar en sí mismos para abrirse paso y encontrar oportunidades en tiempos inciertos. En lugar de recuperarnos, avanzamos, aprovechando la sabiduría y el crecimiento de nuestras experiencias recientes para avanzar en nuestras carreras, vidas y la búsqueda de sueños y metas. Si bien no podemos elegir nuestras experiencias, podemos elegir el significado que damos a nuestras circunstancias y cómo respondemos, en lugar de simplemente reaccionar. Para continuar desarrollando la resiliencia, nos

enfocamos en cultivar el coraje, la curiosidad y la creatividad como antídoto contra el inmenso desafío, el cambio y la complejidad que existe hoy. En lugar de recuperarnos, podemos mejorar nuestra resiliencia para recuperarnos.

Antes de convertirse en la experta número 1 en resiliencia, salud mental y bienestar, la Dra. Taryn Marie padecía un trastorno de estrés postraumático paralizante. Después de comprometerse con una serie de cambios positivos en la vida, tuvo un cambio de perspectiva que cambió su forma de ver la vida y se abrió a un sinfín de posibilidades. Está comprometida a ayudar a otros a desbloquear el poder de su resiliencia inherente. El mensaje que cambia la vida de la Dra. Taryn Marie ha abierto audiencias de todo el mundo a culturas de mayor autenticidad, gratitud y potencial infinito.

GÉNERO, BIENESTAR Y VALOR: CÓMO HACER LO QUE SIEMPRE SOÑASTE, PERO NUNCA PENSASTE POSIBLE

La resiliencia es para hombres y mujeres, sin embargo, las mujeres muy a menudo tienen experiencias universales y únicas que requieren que se comprometan con la resiliencia tanto a nivel personal como profesional. Ya sea que desee creer en usted mismo, establecer metas más grandes o alcanzar las que ya tiene, la Dra. Taryn Marie lo ayudará a pasar de la "ambición" al "logro" sin sacrificar su vida personal, su bienestar o su cordura. El mensaje de posibilidad radical de la Dra. Taryn combinado con sus Cinco Prácticas deja al público no solo inspirado sino también equipado con herramientas para abordar lo aparentemente insuperable. Su sistema para lograr objetivos aparentemente imposibles desmitifica las tareas abrumadoras al convertir los "sueños" en "proyectos" y crea inspiración a través de la acción y la responsabilidad. La Dra. Taryn analiza con franqueza las formas en que las mujeres bien intencionadas se sabotean a sí mismas y a los demás, y nos recuerda que nunca es demasiado tarde para comenzar su lista y dejar un impacto duradero en el mundo.

EL VÍNCULO (NO TAN SORPRENDENTE) ENTRE RESILIENCIA, INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD

¿Cómo fomentamos culturas que apoyen la innovación y la creatividad? Si bien las organizaciones han buscado comprender el ingrediente secreto que permite a su gente

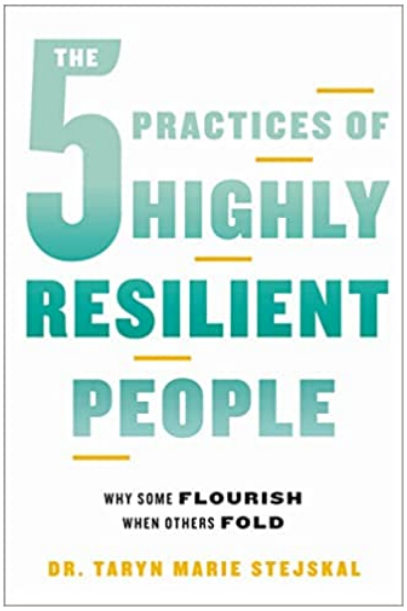
abordar los desafíos de manera efectiva y buscar la innovación, a menudo han pasado por alto un ingrediente clave que fomenta la innovación: la resiliencia. Los líderes transformadores y resilientes son fundamentales para todas las organizaciones, ahora más que nunca, en nuestro panorama global en constante cambio a medida que continuamos fomentando una mayor innovación y creatividad. Sin embargo, ¿qué significa ser un líder verdaderamente innovador, creativo y resiliente? La Dra. Taryn Marie Stejskal revela cómo aprovechar y mejorar la resiliencia, a través del modelo empírico, Las cinco prácticas de las personas altamente resilientes, que brinda una guía para hacer posible lo aparentemente imposible al mejorar la resiliencia de las personas, los equipos y las organizaciones cuando enfrentan desafíos. cambio y complejidad.

CIERRA LA BRECHA DE CONFIANZA: TRES SECRETOS COMPROBADOS PARA IMPULSAR TU CONFIANZA Y ELIMINAR LA PROCRASTINACIÓN

¿Siempre creyó que tener confianza, era algo para otras personas, pero no para usted? ¡Esta charla inspiradora e interactiva permitirá que cada persona entienda cómo aprovechar su confianza, de una vez por todas! Basándose en Las cinco prácticas de las personas altamente resilientes, la exdirectora de desarrollo ejecutivo y estrategia de talento de Nike, la Dra. Taryn Marie Stejskal, le muestra cómo aplicar las habilidades prácticas y las estrategias clave que utilizan los líderes y atletas de alto nivel para aumentar su confianza. para bien porque la gente no nace confiada, la confianza se desarrolla!

PUBLICACIONES

Libros



THE 5 PRACTICES OF HIGHLY RESILIENT PEOPLE



FLOURISH OR FOLD

CONDICIONES

- **Viaja desde:** Pensilvania, USA
- **Rangos:** Consultar tarifa con HiCue Speakers