



WORKCILIA COACHING





INDICE

1. Que es el coaching
2. Beneficios del coaching
2. Programas de coaching de Workcilia
 - 2.1. Aprendiendo a través del cuerpo
 - 2.2. Programa de desarrollo personal
 - 2.3. Coaching para la igualdad
3. ¿Porqué con Workcilia Coaching?
 - 3.1. Biografía Inés Mazarrasa
 - 3.2. Biografía Inés Bravo
4. Contacto

QUE ES EL COACHING



En palabras de Julio Olalla, “El arte de crear espacios de aprendizaje en donde los seres humanos florecen”, reflexionamos y nos encontramos con lo mejor de nosotros y nosotras mismas.

Somos seres lingüísticos, y vivimos inmersos en el lenguaje.

El lenguaje nos tiene y no nos damos cuenta que nos tiene. El lenguaje permite o no permite ciertos mundos, dependiendo de cómo vivamos esos mundos.

El coaching permite abrirse a mirarse a uno/a mismo/a aprendiendo lo que podemos o no podemos hacer desde las creencias que hemos construido para ser como somos, lo que hemos hecho en la vida y lo que podemos llegar a hacer. Aprendemos desde nuestras posibilidades de nuestro cuerpo, nuestras emociones y las acciones que nos permitimos a través del lenguaje. Se trata de abrir posibilidades que hasta ahora no veíamos ante situaciones que la vida nos trae, y que nuestra forma de ser no nos permite creer que podemos cambiar.

BENEFICIOS DEL COACHING

1. Potencia trabajo en equipo, para lograr compromisos en grupo
2. Motivación para enfrentarse a cambios
3. Desarrollo de comunicación eficaz
4. Gestión del auto liderazgo
5. Adquiere herramientas para situaciones con presión
6. Aumenta confianza en si mismo/a y en los demás
7. Gestión de las emociones
8. Amplia capacidad de acción ante diversas situaciones.
9. Mejora bienestar y desbloqueo de energías.



La realización de un programa de coaching supone querer aprender otra manera de actuar en la vida (en el trabajo, con la familia, con los/as amigos/as, en nuestra vida social, con otras instituciones u organizaciones con las que nos relacionamos) para obtener efectividad y bienestar revisando las capacidades de auto liderazgo en los 3 dominios que es la persona (habilidades para conversar, gestión de emociones e inteligencia corporal).

El/la coach acompaña en el proceso generando un espacio de confianza donde la persona pueda sentirse segura para poder conseguir los objetivos que quiera obtener a través de la interacción y la propuesta de vivir experiencias en su vida cotidiana que le permitan cambiar la forma de actuar.

APRENDIENDO A TRAVES DEL CUERPO

La movilidad del cuerpo permite conectarse directamente con la esencia de lo que somos y lo queremos ser. El cuerpo aprende por repetición y raramente observamos la inercia de las fuerzas internas que utilizamos en coherencia con nuestras emociones y el lenguaje con el que expresamos lo que sentimos y lo que nos sirve para relacionarnos con otras personas. Utilizar esta inteligencia corporal a través del movimiento, nos ofrece posibilidades de cambiar la forma en que estamos realizando nuestros objetivos para poder alcanzar otras formas de actuar que nos lleve a los mismos.

MODULO 1: DESCUBRIENDO TU POTENCIAL (5 horas)

Incorporamos en este modulo las enseñanzas del psicólogo argentino Daniel Taroppio con su Danza Primal que afirma “permite acceder en forma sistemática, natural y sin riesgos, a estados de expansión de la conciencia, para permanecer allí en la vida cotidiana” y las Disposiciones al Movimiento del maestro y coach Rodrigo Pacheco aceptando que el modelo que él propone “ es un modelo que nos permite distinguir las fuerzas internas que nos movilizan a las acciones que nos van constituyendo en el ser que somos” podemos de manera consciente ver cómo nos movemos para descubrir nuestro potencial corporal y experimentar en qué medida cambiando la forma de movernos, podemos influir en nuestra forma de conversar, de gestionar nuestra inteligencia emocional y el poder que nos aporta experimentar estos cambios.



MODULO 2: GESTION EMOCIONAL con ALBA EMOTING (8 horas)

Trabajamos con el método de gestión emocional ALBA EMOTING de Susana Bloch quien expresa que “es un método que permite a toda persona conectarse físicamente con sus emociones básicas, expresarlas, modularlas creativamente y reconocerlas mejor en los demás y transmitirlos a terceros sin ambigüedad”



MODULO 3: LOS 5 RITMOS DE NUESTRA VIDA de Gabrielle Roth (8 horas)

Danzar los 5 ritmos permite experimentar los beneficios emocionales, mentales físicos, psicológicos, espirituales para poder aumentar el poder del autoconocimiento y bienestar a través de nuestro movimiento corporal. Gabrielle Roth afirma “Reingresé en mi cuerpo aprendiendo a mover mi yo, a ejecutar mi propia danza de adentro hacia afuera, y no de afuera hacia adentro”



APRENDIENDO A TRAVÉS DEL CUERPO

MODULO 4: CONSTRUCCION DE UN NUEVO CUERPO (8 horas)

A través del trabajo de Tensiones corporales, Contracción y Expansión corporal del maestro Rodrigo Pacheco, trabajamos la memoria histórica del cuerpo que nos ha constituido en lo que somos y nos permite cambiar hábitos corporales que ya no queremos que permanezcan (exceso de confianza, exigencia que nos destruye, miedos que nos impiden actuar) para poder abrirnos oportunidades de conciencia corporal.



APRENDIENDO A TRAVES DEL CUERPO

METODOLOGIA

El programa utiliza herramientas prácticas vivenciales, desde la generación de la confianza a través del movimiento compartiendo con el grupo los ejercicios que se proponen a partir de las cuales se comparte las reflexiones para tomar nuevas acciones corporales que permitan sostener nuestros objetivos y descubra nuevas formas de actuar con los trabajos de:

- Disposiciones al Movimiento de Rodrigo Pacheco
- Danza Primal de Daniel Taroppio
- 5 ritmos de Gabrielle Roth
- Alba Emoting de Susana Bloch
- Tensiones de Rodrigo Pacheco

Se entrega a los/as participantes material didácticos con el contenido del programa para el trabajo :

Guías de aprendizaje
Lectura individual

El programa se realiza durante sesiones de 5 horas el primer módulo y 8 horas los módulos 2,3,4, distanciados en tiempos de 1 mes cada uno, realizando sesiones de coaching individual durante dicho proceso y compartiendo con el grupo la guía de aprendizaje.