

## PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

Título del programa: **¡Atrévete a brillar!**

Nombre del mentor@: **Sonia Perezmínguez**

### BIO del mentor@:

- Conectando personas y humanizando espacios desde hace +20 años. Cuento con una dilatada experiencia internacional en el universo de las relaciones públicas, la organización de eventos y el protocolo. Con especial habilidad para las relaciones institucionales y personales. Desde el departamento de Protocolo del Museo Reina Sofía, a la Embajada americana, corporaciones del exclusivo IBEX 35, al mundo del lujo. Docente en diferentes instituciones y escuelas de negocio. Mentora y mentee desde hace varios años por la PWN Madrid, Professional Women's Network Madrid. Ayudo a las personas a que brillen en el universo corporativo y se desenvuelvan con armonía y éxito en su día a día ¿Cómo lo hago? A través de clases, talleres y sesiones one to one. Casada con un hombre fabuloso y madre de dos preciosidades de 11 y 9 años. Aprendiendo y leyendo siempre.

### Descripción del programa:

Pasamos más de un tercio de nuestra vida trabajando. Disfrutemos del proceso y aprendamos a brillar sin eclipsar a nadie por el camino.

Objetivos a cubrir:

Acompañar y orientar a aquellas profesionales que quieren crecer en el universo corporativo conservando y potenciando su esencia.

Compartir vivencias con otras profesionales, acompañar y ayudar a diseñar un plan de acción individual para sacar a la luz el brillo y el poder personal que todos llevamos dentro.

### Contenido de las sesiones a impartir

**Sesión 1:** La buena vida se construye con buenas relaciones. Conceptos básicos de la Presencia y la Conexión Profesional.

- Seduce y conecta
- Habita tu cuerpo
- Monitoriza tu postura de poder
- *Dress for success* (interior y exterior)

**Sesión 2:** Conecta tu Presencia con el Universo Corporativo

- Estrategias y técnicas para empatizar (observación y escucha activa)
- Comportamiento: explora y saca brillo a tus capacidades
- Aprende el sesgo positivo
- Desarrolla tus súper poderes: amabilidad, generosidad, gratitud y sentido del humor

**Sesión 3:** Comunicación no verbal, oral, escrita y Netiqueta

- Coherencia entre lo que soy, siento, pienso, digo y hago
- Personal Branding: concóctete, diferénciate, posíciónate, ¡atrévete!

**Sesión 4:** Política inteligente

- Reglas del juego: el mundo es un escenario
- Descodifica los códigos
- Desarrolla tu poder personal
- Éxito por filiación: networking

## Impartición de las sesiones

- **Modalidad online vía Zoom/Teams**
  
  - **Día y hora :**
    - **Sesión 1** – jueves 24 de septiembre 2020 de 18:30 a 19:30 h
    - **Sesión 2** – jueves 15 de octubre 2020 de 18:30 a 19:30 h
    - **Sesión 3** – jueves 5 de noviembre 2020 de 18:30 a 19:30 h
    - **Sesión 4** – jueves 3 de diciembre 2020 de 18:30 a 19:30 h
-