

PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

Título del programa: ¡Encuentra tu Equilibrio!

Nombre del mentor@: Marta Puente Albistegui

BIO del mentor@:

Me avalan más de 20 años de experiencia en Korn Ferry – Hay Group y haber trabajado con +500 directiv@s y managers. He diseñado, liderado y facilitado con éxito programas de desarrollo de Liderazgo y Talento y procesos de Executive Coaching, aplicando las metodologías, modelos y herramientas más avanzadas.

Especialista en el área de Leadership & Talent, con amplia experiencia en la gestión por competencias: evaluación, formación y desarrollo. He liderado proyectos de cambio cultural, promoción y rutas profesionales, acompañado a equipos directivos en proyectos de transformación e impartiendo formación ejecutiva y de habilidades a distintos niveles en compañías del Ibex 35.

Licenciada en Psicología por la UAM. Executive Coach certificada por la ICF. Coach Grupal. Máster en Dirección de RRHH por el IE. Practitioner en PNL por IPH. Máster en Terapia Cognitiva-Conductual por Bertrand Russell. Formada y acreditada en los modelos y herramientas de evaluación y desarrollo de propiedad intelectual de Korn Ferry y Hay Group: Learning Agility, Inteligencia Emocional,...

Mi pasión son las personas: creo firmemente en el infinito potencial que todos tenemos y en la capacidad de aprendizaje y superación sin límites.

Descripción del programa:

En solo 2 meses, aprende a disfrutar de tu vida en armonía con aquello que amas. ¡Fuera los sentimientos de culpa y la frustración!

Una experiencia trans-formadora presen-line (en directo online), en la que la participante adquiere conceptos, herramientas, habilidades y la motivación para disfrutar con las cosas que haga en su vida, sintiéndose plena y realizada.

Objetivos a cubrir:

- Conocerás un método para recuperar tu esencia y vitalidad para comenzar a vivir plenamente.
- Tomarás conciencia de ti misma, incrementado tu autoestima y seguridad.
- Practicarás herramientas sencillas para saber decir no, establecer los límites necesarios con los demás y pedir las cosas de manera precisa y clara, que te permita crear y respetar tu espacio personal.
- Aprenderás a conectar con tu cuerpo con herramientas para cultivar tu paz interior.
- Y finalmente, conocerás qué es lo que realmente quieres en tu vida, que es eso del equilibrio y vivir en armonía con todo lo que amas.

Contenido de las sesiones a impartir

Sesión 1: ¡Basta ya! Tomarás conciencia sobre tu actual “equilibrio”. Romperás con tradicionales clichés y otros autoengaños como “no tengo tiempo”.

- Itinerario de mentoring para encontrar el Equilibrio
- Tiempo: nueva perspectiva. Ejercicio del Jarrón.
- Creencias: “Por qué actúo como actúo”. Cámara EPA
- 2 Herramientas para desmontar creencias.
- Desafíos para pasar a la acción.

Sesión 2: Mi Espacio Personal. Definirás, respetarás, cuidarás y mimarás tu espacio personal, para sentirte signa, querida y valorada por ti misma sin necesidad de otras personas.

- Aprender a respetarme. Descubre tus valores, guía paso a paso Causa-Raíz.
- Honrar quien soy. Herramientas de autoconocimiento: Línea vida, 4 Dimensiones y Mandala
- Amarme y gustarme. Ejercicio de meditación. Diálogo interior y ejercicio de cambiando mis mandatos internos. Postura de poder.
- Desafíos para pasar a la acción.

Sesión 3: Mi Entorno. Practicarás con herramientas y técnicas para relacionarte y comunicarte con las personas de tu entorno de manera que generes un espacio donde sentirte respetada y valorada. Y actúes acorde con tus prioridades: deseos, valores y necesidades), sin sentir culpa.

- Saber decir no. Herramienta valores + prioridades y ejercicio de la Rueda de la vida.
- Establecer los límites necesarios. Identificación de las creencias relacionadas y pautas a seguir.
- Pedir las cosas de manera precisa y clara. Claves para hacer peticiones y no caer en la queja. Guía paso a paso. Ejercicio de peticiones denegadas.
- Desafíos para pasar a la acción.

Sesión 4: Mi Equilibrio. Trabajarás sobre tu propia definición de Equilibrio y diseñarás con todo lo aprendido un plan de acción sencillo y práctico que te permitirá romper de una vez con todas con ese ejercicio de equilibrismo tan agotador.

- Definirás y concretarás TU equilibrio, con la herramienta “Mi cometa VALE”.
 - Cuidando mi paz interior: ideas prácticas para incluir en la agenda
 - Aprovechar el tiempo: diagnóstico individual de la gestión del tiempo, errores más frecuentes y 3 herramientas prácticas.
 - Plan de acción personal
 - Desafíos para pasar a la acción.
-

Impartición de las sesiones

Modalidad (Presencial/virtual): Presen-line (Online en directo vía zoom)

Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:

- **Sesión 1** – miércoles 7 Octubre, de 18:30 a 21:00
- **Sesión 2** – miércoles 21 Octubre, de 18:30 a 21:00
- **Sesión 3** – miércoles 4 Noviembre, de 18:30 a 21:00
- **Sesión 4** - miércoles 18 Noviembre, de 18:30 a 21:00

Tiempo necesario a invertir por parte del mentee:

Además del tiempo en las sesiones programadas, se requerirá de un tiempo entre sesión y sesión para realizar los desafíos y compromisos que vayan adquiriendo personalmente según vayamos avanzado en el itinerario de mentoring.

Requisitos para mentees:

No se precisa requisito alguno, simplemente ganas de tomar las riendas de su vida para vivir la vida y dejar que la vida les viva a ellas.