

PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

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

Nombre del mentor@: **Sonia Pérez Minguez**

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 cursos personalizados. Casada con un hombre fabuloso y madre de dos preciosidades de 10 y 8 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 quieran crecer en el universo corporativo conservando y potenciando su esencia.

Compartir vivencias con otras profesionales y diseñar un plan de acción individual para sacar a la Luz el brillo y el poder personal.

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: conócete, 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
-

Sesión 5 y 6: dinámicas de casos personales

Impartición de las sesiones

Modalidad (Presencial/virtual): Presencial

Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:

- **Sesión 1** – miércoles 11 de marzo de 2020 de 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir. Preferible zona Goya/Colón para todas las sesiones.
 - **Sesión 2** – miércoles 15 de abril de 2020 de 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir.
 - **Sesión 3** – miércoles 6 de mayo de 2020 de 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir.
 - **Sesión 4** – miércoles 27 de mayo de 2020 de 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir.
 - **Sesión 5** – miércoles 10 de junio de 2020 de 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir.
 - **Sesión 6** – martes 30 de junio de 2020 18:30 a 20:30 en lugar céntrico a definir.
-