

## PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

**Título del programa:** Mujeres y coaching: aprende a liderarte y liderar desde una perspectiva femenina

**Nombre del mentor@:** Isabel de Casas

### **BIO del mentor:**

Soy licenciada en Derecho y durante 10 años ejercí como abogado. Por motivos personales decidí, hace 20 años, dedicarme al área del coaching, la consultoría y la facilitación. Mis certificaciones son: coaching con ICF, Especialista Universitaria en IEy Coaching por la Universidad Camilo José Cela, en PNL con IPH, en CTT con Values Center, en creatividad en Creative Education Foundation. En el área de las mujeres con Anna Shinoda Bolen y la Fundación Tarrazaga para el liderazgo integrativo. He trabajado para grandes compañías (Telefónica, Ferrovial, Repsol, etc...). Además, soy profesora de la Universidad de Alcalá de Henares en el Master de IE y Coaching. A lo largo de estos años, he trabajado en áreas de transformación cultural por valores, creatividad e innovación, habilidades soft, entre otras. He realizado más de 5.000 sesiones de coaching durante este tiempo. Hace unos 6 años decidí, dada mi experiencia y la necesidad suscitada en la sociedad, ayudar a las mujeres a conectar con lo que significa liderar desde nuestro lado femenino, además del masculino. He creado un programa llamado "The women journey", en el que acompaño a mujeres, a través de determinados enclaves del Camino De Santiago, a conectar con su liderazgo femenino.

### **Descripción del programa:**

Este programa se dirige a mujeres, sean o no managers y ejecutivas, que quieren aprender diferentes herramientas de coaching con una visión femenina y que le permita mejorar su liderazgo personal y profesional así como su bienestar

### **Objetivos a cubrir:**

1. Conocer qué es el coaching, qué es el coaching desde una visión femenina y las herramientas más eficaces para el liderazgo femenino.
2. Trabajar y aprender con casos reales para facilitar el auto descubrimiento.
3. Incorporar una nueva forma de ser y hacer en el liderazgo personal y profesional.
4. Crear una red de apoyo entre las mentees.

## Contenido de las sesiones a impartir

### **Sesión 1: Coaching y mujeres.**

- Técnicas y habilidades desde la perspectiva femenina.
- Práctica caso real.
- Feedback y Planes de acción.

### **Sesión 2: Coaching y emociones femeninas.**

- Técnicas del Proceso Emocional Básico.
- Práctica caso real.
- Feedback y Planes de acción.

### **Sesión 3: Coaching, creencias y valores femeninos.**

- Técnicas y habilidades desde la perspectiva femenina.
- Práctica caso real.
- Feedback y Planes de acción.

### **Sesión 4: Coaching Circle: aprender a trabajar desde la intuición femenina.**

- Técnicas y habilidades de intuición.
  - Práctica caso real.
  - Feedback y Planes de acción futuro.
-

## Impartición de las sesiones

**Modalidad (Presencial/virtual):** virtual

**Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:** vía Zoom, en fechas a definir.

**Tiempo necesario a invertir por parte del mentee:** 2 horas cada 2 o 3 semanas (de las 19 a 21 horas) y las prácticas de los planes de acción comprometidos

**Requisitos para mentees:**

Se precisa experiencia laboral de al menos 2 años y sería interesante que estuviera liderando un equipo.

Compromiso y dedicación con el crecimiento personal.

Ganas de aprender y disfrutar del lado femenino de cada una de nosotras

---