

PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

Título del programa: Aumenta tu autoestima e impulsa tu carrera profesional

Nombre del mentor@: Marcela Martínez Moya

BIO del mentor@:

- Soy Marcela Martínez Moya, Headhunter desde hace más de 15 años y Executive Coach certificada por Newfield Consulting en el año 2010. Soy la fundadora y CEO de Grow Talent Solutions.
- He creado la metodología Coaching based Headhunting® que utiliza herramientas del coaching ejecutivo y ontológico en la selección de personal. Gracias a esta metodología se logra una mayor adecuación de los perfiles a las necesidades de la empresa y se ayuda a los candidatos a conocerse mejor para tomar mejores decisiones en su evolución profesional. También soy coach y consultora independiente: ayudo a líderes y directivas/os a extraer su máximo potencial y dirigirlo en la dirección deseada para lograr sus metas y liderar a sus equipos desde el rol de Líder-Coach y con una visión humanista.
- Mi pasión es ayudar a las personas a desarrollarse para ser más plenos y felices.

Descripción del programa:

“La persona con una buena autoestima es:

Ambiciosa sin ser codiciosa;

Poderosa sin ser opresora;

Auto afirmativa sin ser agresiva;

Inteligente sin ser pedante”.

Lair Ribeiro

Nuestro rendimiento profesional nunca es mayor que la imagen que tenemos de nosotras mismas. Por ello, si queremos mejorarlo, debemos aumentar nuestra autoestima. Este programa de mentoring te ayudará a mejorar la imagen que tienes de ti misma, con un impacto directo en tu vida personal y profesional. Es un viaje hacia tu interior para aprender a conocerte más y a quererte más. Primero trabajaremos sobre la parte personal lo que tendrá un impacto directo en tu faceta profesional.

Descubriremos cada uno de los aspectos que componen la autoestima. Al realizar los ejercicios prácticos, conseguirás liberar tu amor por la persona más importante de tu vida: tú misma.

Si quieres que los demás cambien, primero has de hacerlo tú.

Si quieres que los demás te amen, primero has de amarte tú.

Si quieres avanzar en tu trabajo, primero haz de creer y sentir que vales lo suficiente.

En este mentoring profundizaremos en ello.

Objetivos a cubrir:

Aprender a quererte, escucharte, respetarte y valorarte más a ti misma, para conseguir una mayor autoestima.

Impulsar tu carrera profesional con los objetivos que tú misma definas.

Contenido de las sesiones a impartir

Sesión 1:

1. Presentación del Mentoring
2. Centramiento (Meditación guiada)
3. Las 3 Esferas: Emocional/ Mental / Corporal
4. Ejercicio de medición de Autoestima: Ayer – Hoy – Mañana (2025)
5. Objetivos personales y profesionales para este mentoring

Sesión 2:

1. Centramiento (Meditación guiada)
2. Creencias
3. Juicios
4. Realidad e interpretación
5. Acciones para conseguir los objetivos

Sesión 3:

1. Centramiento (Meditación guiada)
2. Emociones básicas
3. Validar Juicios
4. Realidad e interpretación
5. Repaso de acciones y reajuste

Sesión 4:

1. Centramiento (Meditación guiada)
2. Declaraciones básicas
3. Poner límites: Asertividad
4. El perdón y la culpa
5. Repaso

Sesión 5:

1. Centramiento (Meditación guiada)
2. Qué creencias me gustaría: Excluir, Conservar, Incluir o modificar
3. Objetivos laborales: ¿Cómo puedo mejorar en aspecto profesional?
4. ¿Impulsar mi carrera profesional? ¿Qué pasos debo dar?
5. Ejercicio del agradecimiento
6. Declaraciones Básicas: Sí, No. Implicancias

Sesión 6:

1. Centramiento (Meditación guiada)
 2. Revisión de objetivos profesionales y personales/ plan de acción
 3. Declaraciones Básicas. Implicancias
 4. Consideraciones finales
-

Impartición de las sesiones

Modalidad (Presencial/virtual): Presencial

Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:

- **Sesión 1:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees
- **Sesión 2:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees
- **Sesión 3:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees
- **Sesión 4:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees
- **Sesión 5:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees
- **Sesión 6:** Los 3º lunes de cada mes de 19 a 21 hs en alguna oficina propuesta por las mentees

Tiempo necesario a invertir por parte del mentee:

En cada sesión tendrán deberes a realizar (Bitácora personal). Puede llevar entre 1 o 1 1/2 horas aproximadamente.