

PROGRAMA DE MENTORING 2020 - XIV EDICIÓN

Título del programa: “Mujer profesional y confianza personal: la clave del éxito”

Nombre de la mentora: Sylvia Jarabo

BIO de la mentora:

- Carrera profesional desarrollada en la multinacional: primero diez intensos y fantásticos años dejándome el lomo en la consultora McKinsey en varios países, y otros diez igualmente ricos en Vodafone España en diversas áreas en estrategia y operaciones, siendo miembro del Comité Ejecutivo como Directora de Atención al Cliente y el Canal Online. En la siguiente etapa trabajé como socia en dos pymes de consultoría en telecomunicaciones, digital y desarrollo de software y realicé emprendimiento digital.
- En 2018 fundé *Promising Women*, una empresa cuya misión es apoyar a las empresas en el crecimiento y avance de sus mujeres directivas y ayudar a las mujeres con talento profesional a desarrollar una carrera profesional y personal de éxito. Desde entonces he trabajado con multinacionales, empresas y cientos de mujeres para apoyar el desarrollo de su carrera profesional de muy diversas formas.
- Soy *Executive Coach* certificada por la Universidad de Columbia, NY, US. Mi trabajo de investigación para la certificación fue precisamente “*Building Self-Confidence in Women through Coaching, to empower their professional lives*”. Soy Licenciada en CC. Económicas y Empresariales por CUNEF y MBA por IE Business School. Soy Consejera de Adamo, una empresa de telecomunicaciones participada por el fondo internacional EQT. Este año cumpla 25 años de feliz matrimonio y soy madre de tres hijos.

Descripción del programa:

Sostengo que la seguridad en uno mismo es el factor más importante para lograr el éxito profesional, especialmente en el caso de las mujeres. Por diversas causas que exploraremos en el programa, la mujer profesional no es siempre capaz de desarrollar toda la confianza que necesita para cumplir sus objetivos en el entorno empresa. El programa buscará aumentar y afianzar esa confianza personal como baluarte para el progreso profesional.

Los temas recorridos en el programa provienen de investigación propietaria o científica de terceros de reconocido prestigio. Las vías para construcción o reafirmación de confianza personal que trataremos en las sesiones están basadas igualmente en técnicas y metodologías probadas en entornos de ciencias del comportamiento.

Objetivos a cubrir:

- Entendimiento de qué significa la confianza.
- Identificación de las áreas más importantes para trabajar nuestra confianza
- Desarrollo de un programa propio de acción para aumentar la confianza

Contenido de las sesiones a impartir

Cuatro sesiones presenciales en un grupo aproximadamente de entre 10 y 20 mujeres, con situaciones profesionales similares o comparables. Características de las sesiones:

- Duración entre 1,5h y 2h
- Altamente interactivas, con participación activa de las asistentes
- Libreta de trabajo personal
- Herramienta digital interactiva para expresar opinión
- Trabajos y reflexión en pequeños grupos o parejas, diferentes a lo largo del programa.

Trabajo previo: Encuesta de confianza personal

Las participantes completarán una encuesta propietaria de *Promising Women* sobre confianza personal en el entorno profesional, que trabajarán después a lo largo del programa.

Sesión 1: Importancia de la confianza para la mujer profesional (2h)

- Introducción y dinámica del programa
- Revisión de los resultados de la encuesta
- Causas de insuficiente confianza personal

Sesión 2: Qué es la confianza personal (1,5h)

- Revisando nuestras creencias
- Cómo se desarrolla la confianza en uno mismo
- Trabajando nuestra confianza- I
- Compromisos de acción

Sesión 3: Trabajando nuestra confianza (1,5h)

- Revisión de resultados y aprendizaje
- Trabajando nuestra confianza- II
- Compromisos de acción

Sesión 4: Plan de acción (1,5h)

- Revisión de resultados y aprendizaje
- Elaboración del plan de acción individual para desarrollo de nuestra confianza personal
- Compromisos de acción
- Resumen, conclusiones y cierre del programa, aunque esto no acaba aquí...

Impartición de las sesiones

Modalidad (Presencial/virtual): Presencial

Día, hora y lugar de impartición de cada sesión:

El lugar aún por determinar, en Madrid. Se ruega puntualidad. Es importante asistir a las cuatro sesiones. En 2020:

- Viernes 9 octubre de 18h a 20h
- Viernes 23 de octubre de 18h a 19,30h
- Viernes 13 de noviembre de 18h a 19,30h
- Viernes 27 de noviembre de 18h a 19,30h

Tiempo necesario a invertir por parte de la mentee:

- Completar la encuesta
- Entre 2 horas y 1,5 horas por sesión
- Práctica continua en entorno laboral a partir de la segunda sesión. Elaboración opcional de notas sobre esta práctica.

Requisitos para las mentees:

- Tener experiencia profesional
- Dadas las características del workshop, se buscará una similitud de vivencia profesional entre las asistentes (años de experiencia, nivel profesional) en la medida de lo posible.
- Confidencialidad de lo compartido por las participantes en las sesiones.