

## CATALOGO OTOÑO DE INNOVACION PERSONAL C.N.

### • GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE

*“No hay pecado más castigado implacablemente por la naturaleza que el pecado de la resistencia al cambio” Anne Morrow*

En estos tiempos de constantes cambios y de incertidumbre, la habilidad de adaptación, la autoconfianza, la creatividad y permanecer en el “no sé”, sin perder de vista nuestros objetivos, son competencias imprescindibles.

### • CURSO GESTIÓN EMOCIONAL, ESTRÉS Y BURNOUT FRENTE AL “COVID 19” EN EL AMBITO LABORAL

*No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío quemé, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda, y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento”. Mario Benedetti*

Después de meses de emergencia, el personal de atención al público expresa un cierto nivel de agotamiento físico y mental debido a la carga de trabajo y el nivel de estrés al que han estado sometidos durante los peores momentos de la pandemia.

El cúmulo de emociones vividas y en particular el miedo a un posible contagio ha podido llegar a causar un cansancio emocional muy alto.

Si a esta activación excesiva sumamos la incertidumbre y los cambios en todas sus rutinas personales, familiares, trabajo y vida social parece hoy más que nunca necesaria una formación que ofrezca un abordaje lo más integral posible, que permita recuperar la energía perdida, un estado de ánimo motivador y crear hábitos para un rendimiento profesional adecuado a estos tiempos de crisis.

### • COMO RECONOCER Y GESTIONAR EMOCIONES INCOMODAS

*“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”. Daniel Goleman*

Conocer que es la Inteligencia Emocional y cómo nos puede ayudar a vivir nuestras emociones de manera positiva.

Aprender prácticos y sencillos recursos para gestionar nuestras emociones saludablemente son los objetivos de este taller.

- **COMO REALIZAR ENTREVISTAS DE EVALUACIÓN DEL DESARROLLO MOTIVADORAS**

*“Todos los seres humanos necesitamos sentirnos validados. Ser reconocido por tus ideas o acciones dentro de la empresa es una sencilla y poderosa manera de sentirte motivado”.*  
*Abraham Maslow*

Habitualmente en las organizaciones es relativamente fácil identificar que competencias debe mejorar cada miembro del equipo. El reto para los mandos es **cómo** transmitirlo de manera clara y motivadora para que el cambio sea posible y duradero.

- **HERRAMIENTAS DE COACHING PARA EL AMBITO LABORAL nivel I**

*“Hay un minúsculo punto en el universo que sólo usted puede mejorar y ese es usted mismo”*  
*Aldous Huxley*

En estos tiempos de profundos cambios donde la palabra crisis nos acompaña en todos los ámbitos de nuestras vidas, día a día nos vemos arrastrados ante nuevos retos para encontrar recursos que nos ayuden a vivir mejor, a vivir con más sentido.

El coaching es una disciplina que nos proporciona esos recursos, que expande nuestras posibilidades para crear una poderosa manera de vivir y de ser.

- **CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BURNOUT CON MINDFULNESS**

*“Me gustaría haceros sentir los sabores de la vida con el paladar a todos los que los sentís con la cabeza”.* *Winny*

El estrés es un mecanismo de adaptación del ser humano ante situaciones de peligro o en las que es necesario un despeño físico superior al habitual. La manera como respondemos ante estas situaciones, disparando a menudo un nivel de estrés innecesario es la clave del problema.

Cuando un alto nivel de estrés se mantiene en el tiempo puede llegar al agotamiento físico, emocional y mental. Es el síndrome Burnout “estar quemado”.

De entre todas las disciplinas disponibles para su abordaje, el Coaching y especialmente el Mindfulness nos ofrecen poderosos recursos para ir al origen de nuestro estrés, tomar consciencia y desactivar las causas de éste.

- **MINDFULNESS SENCILLO Y PRÁCTICO**

*Saber vivir es hacer lo mejor que podemos, con lo que tenemos, en el momento en que estamos”.* *Alejandro Jodorowsky*

¿Quieres “parar tu cabeza” y aprender a vivir más en el presente eliminando el cansancio mental y emocional?

Te proponemos este curso especialmente práctico para entrenar tu mente en la atención plena y desarrollar recursos para tu vida personal y profesional, más allá de connotaciones místicas o culturales.

- **ALIMENTACION Y GESTION EMOCIONAL ANTE “COVID 19” EN EL AMBITO LABORAL**

Después de meses de emergencia, la incertidumbre y los cambios en todas nuestras rutinas personales, familiares, trabajo y vida social pueden haber ocasionado estados de nerviosismo, ansiedad, miedo, irritabilidad, etc., difíciles de gestionar y que en ocasiones pueden derivar en conflictos, somatización, insomnio y modificaciones en el patrón alimentario, como comer de forma compulsiva, etc.

Desde hace tiempo conocemos como afectan las emociones en la alimentación y a la inversa, en una relación compleja y dinámica.

Tomar conciencia de cómo vivimos personalmente esta relación y actuar de la manera más conveniente para nuestro equilibrio físico, emocional y mental son los objetivos de este taller facilitado por Noemí Cuenca y Alberto Perez.

- **PROGRAMA INTEGRAL C.N.**

Nuestro programa de *Innovación Personal* para el desarrollo de competencias individuales y de equipo en empresas y organizaciones tiene en cuenta aspectos que garantizan aprendizajes incorporados (no sólo en teoría sino sabiendo hacer) que perduran en el tiempo con el fin de disponer de herramientas para promover mejoras constantes.

Consta de sesiones grupales e individuales y **siempre es diseñado a medida, según las necesidades de cada cliente.**

- **CÓMO RECONOCER MIS PUNTOS FUERTES, “UNA SUBIDA DE AUTOESTIMA”**

*“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro temor más profundo es que somos excesivamente poderosos. Es nuestra luz, y no nuestra oscuridad la que nos atemoriza. Nos preguntamos: “¿quién soy yo para ser brillante, magnífico, talentoso y fabuloso?” En realidad, ¿quién eres para no serlo? Infravalorándote no ayudas al mundo. No hay nada de instructivo en encogerse para que otras personas no se sientan inseguras cerca de tí. Esta grandeza de espíritu no se encuentra sólo en algunos de nosotros; está en todos. Y al permitir que brille nuestra propia luz, de forma tácita estamos dando a los demás, permiso para hacer lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo, automáticamente nuestra presencia libera a otros.”*

***Texto escrito por Marianne Williamson y leído por Nelson Mandela en su discurso de investidura como presidente de Sudáfrica en 1994.***

Identificar los talentos propios a menudo es una tarea difícil debido a la educación recibida donde el empoderamiento personal estuvo ausente o bien adoptamos creencias limitantes en cuanto a la humildad y la soberbia.

Hablamos de reconocer porque esa es nuestra propuesta; crear un espacio de aprendizaje donde reencontrarnos con todos los recursos, dones, talentos, habilidades que en lo más profundo de nuestro ser atesoramos y que en el fondo conocemos, aunque en el presente no seamos conscientes de ello.

De manera sencilla y muy eficaz acompañaremos a cada participante a reencontrarse con su poder personal desde los diferentes ámbitos del ser humano, el cognitivo, el emocional y el corporal. Ese es el paso fundamental para incrementar la autoestima.

### ● **WORKSHOP EN LA NATURALEZA PARA LA COHESIÓN DE EQUIPOS**

Una divertida, enriquecedora y gratificadora experiencia de trabajo en equipo donde sentar las bases para una cohesión del equipo profunda y duradera. Un espacio de reflexión para:

- ✓ Ver cuál es mi rol dentro del equipo y el valor de la interdependencia.
- ✓ Elaborar una visión y misión compartida del equipo.
- ✓ Mejorar la implicación y satisfacción en el lugar de trabajo y por lo tanto el ambiente laboral.

### ● **SESIONES DE COACHING PERSONAL**

Un proceso de acompañamiento personalizado y confidencial para el desarrollo personal y profesional en los objetivos previamente marcados.

El coach aporta su experiencia en guiar, la capacidad de motivar y la mirada profesional. El cliente sus ganas de cambio y aprender y ser el único experto en su propia vida.

### ● **POSIBLES FORMATOS Y LUGAR DE IMPARTICIÓN**

- 👍 Cada curso se presenta con una duración y contenidos recomendada pudiendo siempre adaptarse a las necesidades del cliente.
- 👍 Debido a la actual pandemia el aula virtual y los workshop en la naturaleza son los formatos recomendables.

Si está interesado en alguna de nuestras propuestas puede contactar con nosotros y recibirá una información más ampliada de contenidos, posibles formatos, fechas posibles, presupuesto, posibilidades de bonificación etc.

**[www.conexionnatura.com](http://www.conexionnatura.com)**

**[alberto@coaching-t.com](mailto:alberto@coaching-t.com)**

**Tel. 659042319**