



**TALLER DE MOTIVACIÓN Y REACTIVACIÓN
EN LA PANDEMIA**

COACHING PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL:

El Coaching facilita y provoca la auto-reflexión y la auto-retroalimentación, logrando que mentalmente se haga un análisis de situaciones, actitudes, conductas, decisiones y comportamientos realizados en beneficio o perjuicio del desempeño.

El Coaching es una metodología basada en un proceso de acompañamiento cuya finalidad es liberar el potencial de las personas e incrementar su desempeño. Es mucho más que una herramienta, es una nueva manera de ver a las personas desde una perspectiva más optimista y enfocado hacia unos resultados.

Lo que mejor lo define es su potencial para producir cambios, generar movimiento, tomar consciencia y alentar la responsabilidad.

El taller adiestra en las habilidades necesarias para motivar y mejorar el desempeño.

A través del Coaching se consigue:

- Definir con mayor precisión un objetivo, dónde focalizar esfuerzos para lograrlo.
- Analizar y cuestionar las creencias limitantes y estrategias no funcionales.
- Poner el foco en el desarrollo de habilidades y de nuevos hábitos de comportamientos productivos.
- La reflexión personal provoca un autoconocimiento más profundo de cada persona.
- Rediseñar estrategias para obtener los resultados deseados.
- Eliminar las limitaciones que nos imponemos.

OBJETIVOS DEL TALLER

- ✓ Superar obstáculos, desarrollar y potenciar lo mejor que hay en cada persona, facilitando Empoderamiento, Motivación y Crecimiento Personal.
- ✓ Planificar un Itinerario de proyección personal-profesional para focalizar acciones.
- ✓ Cambiar creencias de autolimitación y promover una actitud mental positiva.

DIRIGIDO A

Personas que coordinan grupos de baile, promotores de escuelas de folklore y otras personas que forman parte de la Federación de folklore.

METODOLOGÍA

Este taller se realizaría a través de plataforma digital, concretamente de google meet, mediante enlace invitación que se enviaría por correo electrónico a las personas participantes.

Se planteará un pequeño encuadre teórico que acompañará ejercicios prácticos de reflexión, de ampliación de ideas o de nuevas formas de enfocar las situaciones tradicionales. Se pretende que sea una experiencia lo más práctica y vivencial posible. Se aplicarán herramientas y metodología derivada del coaching para impulsar, en lo posible, el desarrollo personal.

Antes de la realización del taller, se enviará a las personas participantes un cuadernillo de ejercicios que les facilitará el seguimiento de la sesión, así como un pequeño listado de materiales de papelería que sería oportuno tener a mano para seguir los ejercicios y dinámicas.

CONTENIDOS

- 📌 Motivación y empoderamiento: identifica y activa tus recursos propios.
- 📌 Actitud mental positiva (AMP) como estrategia de afrontamiento de situaciones imprevistas.
- 📌 Activar la creatividad es posible. Recuperar otra visión de las situaciones y abrir el abanico de recursos propios. Técnicas y ejercicios para estimular la creatividad.
- 📌 Comunicación efectiva para transmitir confianza y seguridad.

TEMPORALIZACIÓN

Este taller se realizará en una sesión online de unas 3 horas y media de duración. Consideramos que es la franja de tiempo óptima para mantener la atención y la conexión emocional adecuada, a través de una pantalla de ordenador.

La fecha propuesta sería un viernes tarde o un sábado por la mañana, a determinar; podría realizarse en el mes de septiembre u octubre.

PRESUPUESTO

275€ (impuestos incluidos) Este precio incluye diseño, planificación, docencia, preparación y materiales para alumnado. El importe se abonará el mismo día de la realización del taller, mediante Bizum o transferencia bancaria.

PERFIL PROFESIONAL

Catalina Fuster Bennasar

- 📄 Psicóloga Colegiada CM-01449
- 📄 Máster en investigación en Psicología aplicada
- 📄 Experta Universitaria en Mediación familiar
- 📄 Orientadora laboral
- 📄 Formadora Ocupacional. Formadora homologada por la EOI.
- 📄 Coach Profesional certificada por ASESCO núm. 10352
- 📄 Experta universitaria en Psicología Positiva.

Conferenciante y docente para entidades como:

Asociación de Jóvenes Empresarios

Colegio de Enfermería de Ciudad Real

Universidad de Castilla La Mancha

Fundación CERES

FOREM-CCOO

IMPEFE- Ciudad Real

Fundación Horizonte XXII

Alto Guadiana Mancha

Intervención en medios de comunicación: CRTV, Castilla La Mancha media, Cadena SER, Onda Cero.

Con una trayectoria profesional de más de 30 años, trabajando en el estudio de las personas, en conocer cómo somos y cómo nos comportamos. El cambio es algo que todos buscamos en mayor o menor medida, independientemente de la forma de gestionarlo. El componente humano puede ser el elemento clave para obtener resultados espectaculares.

Me licencié en Psicología en el año 90. He ampliado y completado mi formación con diferentes cursos, máster y post-grados. Soy Mediadora Familiar, Docente y Coach. En estos años de trayectoria, he trabajado en el sector público y en el privado, en empresas y otras entidades (asociaciones, ONG).

A principios de 2012, decidí crear mi propia empresa *Catalina Fuster Psicología y Coaching*, dedicada a la atención psicológica, aplicación del Coaching, procesos de mediación familiar y formación para personas en diferentes ámbitos, soy especialista en inteligencia emocional, atención a familias, en igualdad de género y detección de situaciones de discriminación. Estoy acreditada como formadora en igualdad de oportunidades, desarrollo personal y profesional de personas.