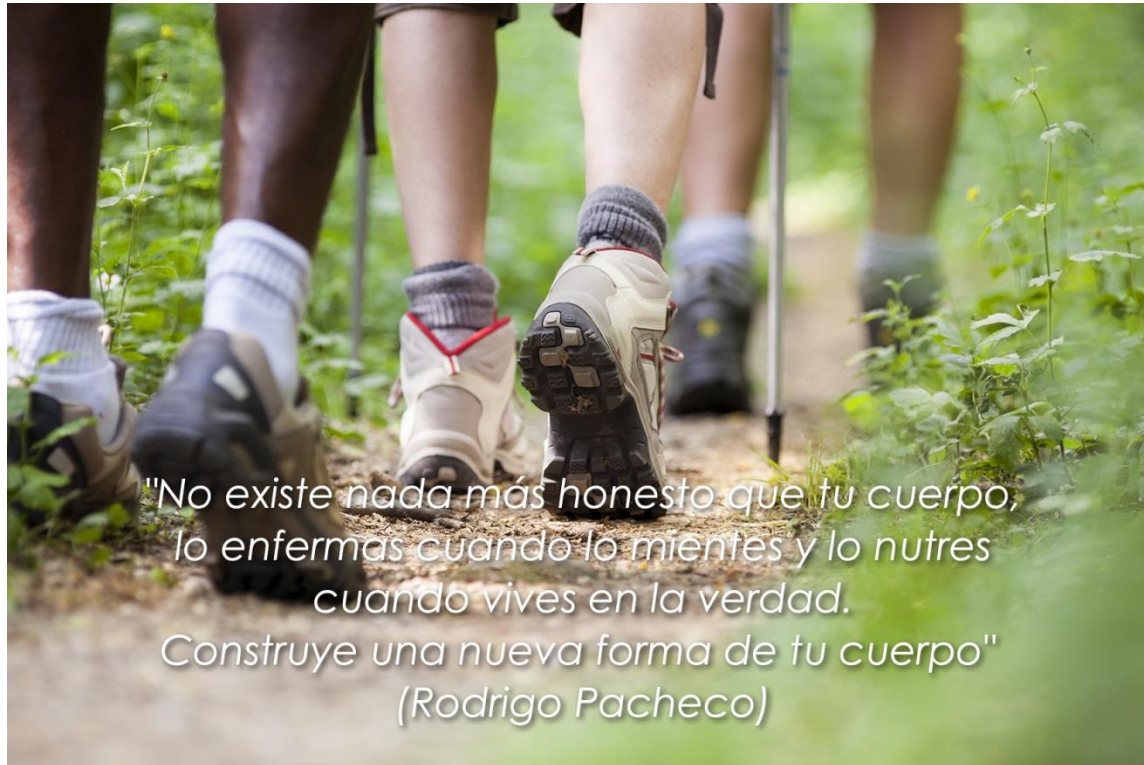


PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

***“No eres todo lo que puedes llegar a ser”
(Julio Olalla)***



QUE ES EL COACHING CORPORAL

En palabras de Julio Olalla es *“El arte de crear espacios de aprendizaje donde los seres humanos florecen”*.

El Coaching es una metodología de aprendizaje personal. Permite cambiar modelos que nos limitan, que han sido establecidos a lo largo de nuestra vida, para conseguir resultados diferentes.

Aprendemos desde nuestras posibilidades. ¿Cómo lo hacemos? Tenemos un cuerpo que acompaña a un conjunto de emociones y que expresamos a través del lenguaje. Si cambiamos el cuerpo, nuestra emoción y lo que expresamos cambia. El coaching se encarga de esto.

El aprendizaje de este programa se hace desde el cuerpo y desde la emoción.

BENEFICIOS DE ESTE PROGRAMA

1. Motivación para enfrentarse a **cambios**.
2. Aumento de la **confianza** en uno/a mismo/a y en los demás.
3. Reconocimiento y Gestión de las **emociones**
4. Mejora **bienestar** y desbloqueo de energías.
5. Gestión del auto **liderazgo**.
6. Adquisición de **herramientas**.
7. Desarrollo de **comunicación** eficaz.
8. Ampliación de la **capacidad de acción**.
9. Potencia el trabajo en equipo y el **compromiso**.

PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

Es un Programa de Coaching para el desarrollo personal y profesional, bajo un modelo de aprendizaje basado en **experiencias en movimiento**, donde se produce un proceso de **transformación a través de las emociones, el cuerpo** y el lenguaje.

PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

Podrás Aprender

- »» A utilizar tu cuerpo como **recurso para tu vida** personal y profesional.
- »» **Lo que te importa en la vida** y cómo generar un cuerpo, una emoción y un lenguaje que te permita ir hacia eso.
- »» A **vivir con alegría en la incertidumbre**.
- »» A **ser un regalo** para quienes te rodean.
- »» A ser parte de una comunidad de apoyo mutuo tras el programa para **sostener tu aprendizaje**.

PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

La movilidad del cuerpo permite conectarse directamente con **la esencia** de lo que somos y lo queremos ser. El cuerpo aprende por repetición, y raramente observamos la inercia de las fuerzas internas que utilizamos en coherencia con nuestras emociones y el lenguaje, con el que expresamos lo que sentimos y lo que nos sirve para relacionarnos con otras personas. **Utilizar esta inteligencia corporal a través del movimiento**, nos ofrece posibilidades de **cambiar la forma en que estamos realizando nuestros objetivos**, pudiendo alcanzar mejor formas de llegar a los mismos.

PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

MODULO 1: DESCUBRIENDO TU POTENCIAL (16 horas)

Incorporamos en este modulo las enseñanzas del psicólogo argentino **Daniel Taroppio** con su **Danza Primal** que *“nos permite acceder en forma sistemática, natural y sin riesgos, a estados de expansión de la conciencia, para permanecer allí en la vida cotidiana”* y las **Disposiciones al Movimiento del maestro y coach Rodrigo Pacheco** que *«distingue las fuerzas internas que nos movilizan a las acciones que nos van constituyendo en el ser que somos»*.



PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

MODULO 2: GESTION EMOCIONAL con ALBA EMOTING (16 horas)

Trabajamos con el método de gestión emocional **ALBA EMOTING** de Susana Bloch quien expresa *“es un método que permite a toda persona conectarse físicamente con sus emociones básicas, expresarlas, modularlas creativamente y reconocerlas mejor en los demás y transmitirlos a terceros sin ambigüedad”*



PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

MODULO 3: LOS 5 RITMOS DE NUESTRA VIDA de Gabrielle Roth (16 horas)

Danzar los 5 ritmos trae a tu cuerpo los ritmos que están presentes en la vida para armonizarte con ellos. Gabrielle Roth afirma *“Reingresé en mi cuerpo aprendiendo a mover mi yo, a ejecutar mi propia danza de adentro hacia afuera, y no de afuera hacia adentro”*



PROGRAMA INTELIGENCIA CORPORAL

MODULO 4: CONSTRUCCION DE UN NUEVO CUERPO (16 horas)

A través del trabajo de **Tensiones corporales, Contracción y Expansión corporal** del maestro Rodrigo Pacheco, trabajamos la memoria histórica del cuerpo que nos ha constituido en lo que somos, y nos permite cambiar hábitos corporales que ya no queremos que permanezcan (exceso de confianza, exigencia que nos destruye, miedos que nos impiden actuar, etc.) para poder abrirnos a oportunidades de conciencia corporal.



METODOLOGÍA

El programa utiliza herramientas prácticas vivenciales. A través del movimiento, y desde la generación de la confianza, compartimos con el grupo los ejercicios que se proponen. Mediante estos exponemos nuestras reflexiones para tomar nuevas acciones corporales, que permitan sostener nuestros objetivos y descubrir nuevas formas de actuar con los trabajos de:

- » Disposiciones al Movimiento de Rodrigo Pacheco
- » Danza Primal de Daniel Taroppio
- » 5 ritmos de Gabrielle Roth
- » Alba Emoting de Susana Bloch
- » Tensiones de Rodrigo Pacheco
- » Distinciones ontológicas

Se entrega a los/as participantes material didáctico con el contenido del programa:

- Guías de aprendizaje
- Lectura individual

El programa tiene una duración de 4 meses en sesiones de 16 horas mensuales, en taller grupal. A excepción del 2º módulo que será residencial. Se realizan 4 sesiones de coaching individual, guías de aprendizaje, trabajos individuales y en mini-grupos, además de la presentación a una audiencia.

ESTRUCTURA DE PROGRAMA

18 y 19 OCTUBRE 2014

MODULO 1: DESCUBRIENDO TU POTENCIAL

- Encuentro grupal :16 horas
- Encuentro de mini-grupo: 4 horas
- 1 sesión de coaching individual
- Guía de aprendizaje
- Lectura y reflexión individual
- Video conferencia

13 y 14 DICIEMBRE 2014

MODULO 3: LOS RITMOS DE NUESTRA VIDA

- Encuentro grupal :16 horas
- Encuentro de mini-grupo: 4 horas
- 1 sesión de coaching individual
- Guía de aprendizaje
- Lectura y reflexión individual
- Video conferencia

22 y 23 NOVIEMBRE 2014

MODULO 2: GESTION EMOCIONAL con ALBA EMOTING

- Encuentro grupal :16 horas
- Encuentro de mini-grupo: 4 horas
- 1 sesión de coaching individual
- Guía de aprendizaje
- Lectura y reflexión individual
- Video conferencia

10 y 11 ENERO 2015

MODULO 4: CONSTRUCCION DE UN NUEVO CUERPO

- Encuentro grupal :16 horas
- Encuentro de mini-grupo: 4 horas
- 1 sesión de coaching individual
- Guía de aprendizaje
- Lectura y reflexión individual
- Video conferencia

INVERSION DEL PROGRAMA

1.800 euros (IVA Incluido)

Recibirás

4 sesiones de coaching individual
40 horas de coaching de grupo en encuentros mensuales
4 video conferencias
4 sesiones de mini grupo
Guías de Aprendizaje
Plataforma de aprendizaje en redes sociales
Espacios de reunión
Presentación de la Construcción de un nuevo Cuerpo
Información de proyectos
Libro de aprendizaje
Material de taller

Un total de 140 horas de aprendizaje

BIOGRAFIA INES MAZARRASA

Inés Mazarrasa



Coach Ontológica certificada por Newfield Network (Escuela de Julio Olalla) desde 2008.
Master Coach de Cuerpo y Movimiento por Newfield Network (2010). Professional Certification Level CL3 del Método Alba Emoting TM de Susana Blog.
Formada en 5 ritmos de Gabrielle Roth (2011). Actualmente especializándose en conflicto y liderazgo con la metodología sistémica Process Work, se ha formado en constelaciones familiares, biodanza, espiritualidad, chamanismo transcultural, PNL, Danza Primal, Coaching Energético.

Diplomada en Relaciones Laborales por la U. Carlos III de Madrid y Master de Género por la U. Complutense de Madrid. Experta de Género por el Instituto de la Mujer.

Ha impartido talleres de Coaching Corporal en España y en Inglaterra, programas de Coaching corporal para la Prevención de Violencia de Género en la juventud, Liderazgo de Plan de Igualdad en las empresas al Comité de Dirección, Gestión de conflictos, Comunicación, gestión del cambio y Rompiendo Barreras para mujeres, desarrollando su actividad como coach para particulares y Coaching ejecutivo. Coaching corporal en diversas Escuelas de Coaching como ECOI, CIVSEM, LIDER-HAZ-GO.

Emprendedora, Directora y fundadora de Workcilia desde 2006 (consultora de Recursos Humanos especializada en Igualdad y Conciliación). Ha formado y desarrollado la consultoría de Planes de Igualdad y Conciliación de la vida personal y laboral en empresas con certificado EFR. Creadora del Coaching para la Igualdad que Workcilia imparte en las empresas.

Apasionada por la Danza Contemporánea formada en Carmen Senra, fue profesora en EEUU aportando al Coaching el movimiento expresivo para generar liderazgo comunitario.

BIOGRAFIA MIRIAM GOMARIZ

Miriam Gomariz



Coach Ontológica certificada por Newfield Network (Escuela de Julio Olalla) en 2013.
Licenciada en Psicología y Máster de Género por la Universidad Complutense de Madrid.
Especializada en Pedagogía y Análisis del Movimiento: gimnasia consciente y formada en Anatomía para el Movimiento de Blandine Calais –Germain.

Desarrolla su actividad profesional como Coach individual y como Psicóloga. En difusión de cursos introductorios de Coaching Ontológico. Ha trabajado con grupos de mujeres, dando especial relevancia al trabajo corporal.

Ha sido docente -formadora de la disciplina de Factores Humanos para empresas del sector aeronáutico.

Su gusto por el viaje, el movimiento y la escritura –con frecuencia asiste a talleres de escritura autobiográfica y creativa- contribuyen a seguir ampliando miradas, y esto sin duda complementa su forma de vivir el coaching y de acompañar a otros/as.

BIOGRAFIA NATALIA MEROÑO

Natalia Meroño



Coach Ontológica certificada por Newfield Network (Escuela de Julio Olalla) desde 2012. Formada en Movimiento Transformacional, programa superior para coaches: Re-crea (2014).

Formada en 5 ritmos de Gabrielle Roth (2013). Actualmente continuo mi formación en diferentes técnicas de trabajo corporal, emocional y energético como : Danza Primal, Chikun, Alba Emoting, bioenergética, contacto consciente, danza Butoh.

Licenciada en Sociología por la U. Pontificia de Salamanca.

Curso de Postgrado en Relaciones Internacionales por la London School.

Ha desarrollado su actividad profesional durante 17 años en puestos de responsabilidad en el área de Recursos Humanos, en empresas de ámbito Internacional como Hyatt, Inditex y Kiabi, trabajando en diferentes países de Europa y Medio Oriente.

Actualmente en Rizhom@, proyecto que ha emprendido desde 2013 en el que combina su experiencia en el mundo organizacional con su formación en coaching y movimiento, desde el que facilita procesos individuales y grupales para empresas, escuelas de negocios y grupos abiertos.

En el ámbito social, lidera en España el proyecto Pachamama Alliance, fundación sin ánimo de lucro orientada a transmitir un mensaje de cómo generar una presencia humana ambientalmente sostenible, espiritualmente plena y socialmente justa.

Colabora como coach con CIVSEM (Centro de Investigación en valores), y como facilitadora de grupos en riesgo de exclusión con la fundación Horizontes Abiertos - Padre Garrlada.

Sus pasiones son la danza, el movimiento, el crecimiento personal y la naturaleza, y desde ese lugar se inspira para nutrir su vida personal y profesional.

BIOGRAFIA MAR SÁNCHEZ

Mar Sánchez



Coach Social certificada por CIVSEM & CEU “Centro de Investigación de Valores Sociales y Empresariales en unión con la Escuela de Posgrado de la Universidad CEU San Pablo (Promoción 2012). Actualmente en el programa avanzado para coaches “**Coaching Energético**” certificado por Improving Network y avalado por ICF (2013/14).

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid (promoción 1978). Escritora acreditada por el Centro Español de Derechos Reprográficos Entidad de Autores y Editores (A06066). Cursos de Sociología en la Universidad Complutense (1979). Master Reportero de Televisión (ENG) en CEV Centros de Estudios del Vídeo y La Imagen (1990).

Curso de “Inteligencia Emocional” en Cruz Roja Española. “Trabajo en Equipo”, “ Salud Laboral” y “Resolución de Conflictos” INAP (2011/2013).

Ha impartido talleres de Inteligencia Emocional y Comunicación en Madrid desde el año 2011. Creadora y facilitadora de talleres de “Coaching para Adolescentes”, “Desarrollo Personal” y “Tipologías Humanas en Movimiento”. Coach en el “Primer Programa de Inteligencia Corporal de Coaching To Empower” (2013/2014). Coach personal voluntaria, en Desarrollo Personal y Orientación Profesional DPOP en CIVSEM. Integrante de la Asociación Profesional de Coaching Social.

Es una apasionada por el ser humano y su interrelación social. Esta fascinación le ha llevado a ser escritora, periodista, investigadora en psicología social, creativa en el mundo de la imagen, y coach. En definitiva, una aprendiz constante de técnicas y habilidades de desarrollo personal, auto-liderazgo y comunicación social.

TESTIMONIOS

"Llegué aterrada, con el cuerpo mutilado de temores para abrirlo a vosotros y conectarme y fundirnos con la Tierra para intentar comprender este camino que tan cuesta arriba se me hace a veces, desde la humildad, desde la belleza, desde lo sencillo. Llegué sin conocer mi objetivo y después de conoceros he descubierto que el objetivo era exactamente el que Inés, Natalia, Miriam, Mar...nos mostraron: "Traspasar el miedo desde el no saber. entregándonos a la experiencia con la certeza de ser sostenidos. Me habéis enseñado a trabajar mi cuerpo desde el Sí y desde el No, para que mi voz se haga rotunda y decisiva. He aprendido con vosotras a identificar los ritmos y a incorporarlos a mi vida para darme estabilidad, para escucharme para pensar dentro del orden y para no dispersarme tanto."

Pilar Serrano. Participante de la 1º Edición de Inteligencia Corporal

"Mi vida ha sido y es muy emocionante. Al darme cuenta que mis sentimientos me dominaban, dejando poco espacio a pensamientos y propósitos, vi claramente el desequilibrio entre mente, corazón y espíritu. En el "quiero cambiar" , olvidar viejos hábitos, pero no sabiendo como... aparece el programa de Inteligencia Corporal, aportando herramientas para conocerme más profundamente, germinado confianza, tolerancia, curiosidad y comprensión. Todo esto provoca un cambio de actitud. Ahora veo que los problemas, son retos, los fracasos lecciones, las emociones información muy útil, los pensamientos simples puntos de vista, los juicios ya no son tan valiosos y tener dinero, salud y amor ya no son metas, sino consecuencias. Sigo "sin saber" la diferencia, es, que ha pasado a motivar y no ha frustrar. Voy a trabajar para conseguir que en un futuro, espero próximo, se introduzca este trabajo en la enseñanza obligatoria"

Paloma Morales. Participante de la primera edición de INTELIGENCIA CORPORAL.

Yo he tenido la grandiosa oportunidad de realizar el curso de inteligencia corporal con **Inés Mazarrasa García**. Ha significado un gran cambio en mi persona, sin el cual no podría enfrentarme a los problemas que día a día se me presentan en mi trabajo. Ahora tenéis la posibilidad de conocerla así como a sus colaboradores en este día. ALTAMENTE RECOMENDABLE!!! Atrévete a conocerla y tu vida no será la misma desde entonces.

Alberto Blanco Soria. Participante de la primera edición de INTELIGENCIA CORPORAL.

CONTACTO



info@coachingtoempower.com

607181107 - 902 131 902

www.coachingtoempower.com

www.linkedin.com/in/inesmazarrasa [@workciliacoach](https://twitter.com/workciliacoach)

<http://www.workciliacoaching.com/blog/>

www.workciliacoaching.com

www.workcilia.com