

L10 _ Equilibrando las energías masculinas y femeninas



Mentora: Sophía Rascón

Este programa pretende dar una visión diferente e innovadora sobre las energías femenina y masculina tanto en la empresa como en la vida personal.

Nuestro objetivo será, aumentar la empatía entre hombres y mujeres para que trabajar juntos sea más productivo. Pretendo contribuir a desbloquear el gap de auto-confianza/intuición y la brecha salarial que existen entre hombres y mujeres.

Para ellos destaparé mayor poder, pasión y brillo a través del equilibrio de las energías femenina y masculina en tu interior para ponerlo al servicio de tu carrera profesional y/o emprendedora.

Trabajaremos los bloqueos mentales, emocionales y energéticos que impiden a mujeres y hombres abrazar a un nuevo nivel sus energías femenina y masculina, recibir más, lograr más, con menor esfuerzo, mayor intuición, sintiéndose más vivos y plenos.

Los aspectos que vamos a trabajar en las diferentes sesiones serán:

- Sesión 1, diferencias entre energía femenina y masculina. Conocer cuál es la tuya y en cuál resides habitualmente en tu vida personal y profesional.
 - Sesión 2, Desbloquear la relación con el cuerpo físico para integrar tu energía principal a través del tapping y otras técnicas.
 - Sesión 3, Diferencias en las formas de comunicación. Consejos para mejorar la claridad y la productividad cuando comunicamos con la energía opuesta.
-

- Sesión 4, Integrando la energía masculina/femenina que no nos permitimos sentir y mantenemos en la sombra. Identificando las necesidades de tu hedonista interior. Mayor empoderamiento y visibilidad.
- Sesión 5, Ejercicio de auto-perdón para sanar tu corazón, desbloquear la autoconfianza, el merecer y transformar el valor que aportas y recibes en tus relaciones.
- Sesión 6, Energías masculina y femenina, sanando el padre y madre interiores para terminar de reactivar el dar y el recibir.

Logística

Las sesiones serán en castellano, habrá 6 sesiones, la sesión del kick-off y la última serán presenciales y el resto del programa será online. Entre todos los participantes acordaremos la herramienta a utilizar: bien por teléfono o por video conferencia.

Se podrán incorporar hombres. De hecho será muy beneficioso tener a alguno que nos aporte su punto de vista en esta temática.

Mentora: Sophia Rascón

Bio:

Coach y Mentora desde hace 8 años, especializada en Poder Personal, Brillo y Dinero. Sophia guía a profesionales y emprendedores desde el estrés, la apatía, la ansiedad, la frustración y la niebla mental hacia un nuevo nivel de Poder Personal, Visibilidad y Brillo.

Sus clientes tienen un nivel mucho mayor de claridad, productividad, plenitud y energía que se traduce en ascensos, nuevas oportunidades, negocios más sólidos y, más importante, mayores niveles de descanso, relajación y alegría.

Es Ingeniero en Electrónica, bilingüe nativa inglés/español, con más de 10 años de experiencia en consultoría y telecomunicaciones (Ericsson & Accenture), MBA por IE Business School y Coach certificada por la ICF.

Ha creado su propia metodología de trabajo, basándose en las distintas modalidades que practica, entre ellas el PSYCH-K® y EFT y las ha puesto al servicio de profesionales y emprendedores en sus programas y sesiones individuales “Recupera tu Brillo”.

Tiene amplia experiencia en el sector Telecomunicaciones y en Coordinación de Equipos y Gestión de Proyectos. También ha co-fundado una empresa en el sector educación y creado su propio negocio e-commerce.

Su linkedin es: <https://es.linkedin.com/in/sophiarascon/es>