

## PROGRAMA DE MENTORING 2019 – XII EDICIÓN

### AUMENTA TU AUTOESTIMA E IMPULSA TU CARRERA PROFESIONAL

#### BIO MARCELA MARTÍNEZ MOYA

Soy Marcela Martínez, profesional de RRHH con más de 15 años de experiencia en el sector de consultorías.

He desarrollado mi trayectoria profesional en Argentina, Alemania y España, experiencias que me han ayudado a desarrollar un perfil internacional con un enfoque multicultural.

Llevo más de 15 años en RRHH especializadas en consultorías de Executive Search, selección, formación y coaching. He sido Directora Regional de la consultoría Talent Search People y anteriormente, en Alemania fundé mi propia academia de idiomas: Rayuela Sprachschule.

Actualmente trabajo en una consultora tecnológica como Talent Acquisition & Talent Manager. También soy coach y consultora independiente: ayudo a líderes y directivas/os a extraer su máximo potencial y dirigirlo en la dirección deseada para lograr sus metas y liderar a sus equipos desde el rol de Líder-Coach y con una visión humanista.

Mi pasión es ayudar a las personas a desarrollarse para ser más plenos y felices.

### DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

La persona con una buena autoestima es:

- Ambiciosa sin ser codiciosa;
- Poderosa sin ser opresora;
- Auto afirmativa sin ser agresiva;
- Inteligente sin ser pedante.

Lair Ribeiro

Nuestro rendimiento profesional nunca es mayor que la imagen que tenemos de nosotras mismas. Por ello, si queremos mejorarlo, debemos aumentar nuestra autoestima. Este programa de mentoring te ayudará a mejorar la imagen que tienes de ti misma, con un impacto directo en tu vida personal y profesional. Es un viaje hacia tu interior para aprender a conocerte más y a quererte más. Primero trabajaremos sobre la parte personal lo que tendrá un impacto directo en tu faceta profesional.

Descubriremos cada uno de los aspectos que componen la autoestima. Y al realizar los ejercicios prácticos, conseguirás liberar tu amor por la persona más importante de tu vida: **tú misma**. Si quieres que los demás cambien, primero has de hacerlo tú. Si quieres que los demás te amen, primero has de amarte tú. Si quieres avanzar en tu trabajo, primero haz de creer y sentir que vales lo suficiente. En este mentoring profundizaremos en ello.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Quererte, escucharte, respetarte y valorarte más para conseguir una mayor autoestima.
- Impulsar tu carrera profesional con los objetivos que tú misma te marques.

## CONTENIDO DE LAS SESIONES

### Sesión 1:

- Presentación del Mentoring
- Centramiento (Meditación guiada)
- Las 3 Esferas: Emocional/ Mental / Corporal
- Ejercicio de medición de Autoestima: Ayer – Hoy – Mañana (20')
- Objetivos personales y profesionales para este mentoring

### Sesión 2:

- Centramiento (Meditación guiada)
- Creencias
- Juicios
- Realidad e interpretación
- Acciones para conseguir los objetivos

### Sesión 3:

- Centramiento (Meditación guiada)
- Emociones básicas
- Validar Juicios
- Realidad e interpretación
- Repaso de acciones y reajuste

### Sesión 4:

- Centramiento (Meditación guiada)
  - Declaraciones básicas
  - Poner límites
  - El perdón y la culpa
  - Repaso
-

## Impartición de las sesiones

- **Modalidad presencial**
- **Impartición:**
  - **Sesión 1** – Lunes 18 febrero 2019 de 19:00- 21:00, lugar pendiente
  - **Sesión 2** – Lunes 18 marzo 2019 de 19:00- 21:00, lugar pendiente
  - **Sesión 3** – Lunes 22 abril 2019 de 19:00- 21:00, lugar pendiente
  - **Sesión 4** – Lunes 20 mayo 2019 de 19:00- 21:00, lugar pendiente
- **Requerimientos para l@s mentees:**
  - En cada sesión tendrán deberes a realizar (Bitácora personal): 1-1.5 horas aproximadamente.