

PROGRAMA DE MENTORING 2019 – XII EDICIÓN

TIEMPO PARA DESCONECTAR

BIO ISABEL MARTÍNEZ CASTRO

Licenciada y Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid (2008). En los últimos años he centrado mi foco de interés en el bienestar de los empleados de las organizaciones. Por ello, desde 2015 colaboro como psicóloga en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, en un proyecto dirigido por Valentín Fuster, implantando un programa de modificación de hábitos para empleados de una gran empresa. Además, colaboro con el International Well Building Institute como WELL Mind Advisor y como WELL Accredited Professional, abordando el entorno y los espacios como fuente de salud y bienestar. Todo ello me ha llevado a crear IS-WELL, empresa dedicada a implementar programas de salud y bienestar óptimos en organizaciones.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa pretende crear concienciar sobre nuestras propias necesidades para así poder satisfacerlas. Nuestras rutinas en alimentación, actividad física, descanso y cuidado emocional pueden ofrecernos un estado de salud y bienestar fácilmente alcanzable, lo que nos aportará confianza en nosotros mismos y seguridad ante los demás.

De manera personalizada, cada una de las mentees establecerá sus propias metas a alcanzar y a lo largo de las sesiones iremos ofreciendo herramientas para que el camino hacia ellas sea lo más exitoso posible.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Motivar a las mentees hacia un estado de salud y bienestar óptimo.
- Desarrollar habilidades para el auto-cuidado físico, emocional y social.
- Promover una actividad física saludable.
- Implementar unas pautas de alimentación equilibradas.
- Concienciar sobre un descanso adecuado.
- Practicar estrategias para conseguir calma interior.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

Sesión 1:

- Presentación de todos los miembros del programa (mentora y mentees).
- Introducción y explicación del programa.
- Establecimiento de objetivos personales a alcanzar durante las sesiones.
- Módulo 1: Actividad Física y Sedentarismo: alcance teórico, pautas psicoeducativas, modelo OMS.
- Establecimiento de objetivos respecto a la actividad física y al sedentarismo

Sesión 2:

- Revisión de la evolución de los objetivos planteados respecto al módulo anterior.
- Módulo 2: Alimentación saludable: pautas alimenticias, etiquetado de alimentos, modelo Dieta Mediterránea.
- Establecimiento de objetivos respecto a la alimentación.

Sesión 3:

- Revisión de la evolución de los objetivos planteados respecto al módulo anterior.
- Módulo 3: Descanso. Pautas psicoeducativas, patrón de sueño saludable.
- Establecimiento de objetivos respecto al descanso.

Sesión 4:

- Revisión de la evolución de los objetivos planteados respecto al módulo anterior.
- Módulo 4: Conexión emocional: pautas de meditación formal e informal. Práctica.
- Balance global del programa. Evolución personal.

Impartición de las sesiones

- **Modalidad presencial.**
- **Impartición:**
 - Sesión 1 – miércoles 6 marzo 2019, de 18:00 a 20:00, lugar pendiente
 - Sesión 2 – miércoles 13 marzo 2019, de 18:00 a 20:00, lugar pendiente
 - Sesión 3 – miércoles 20 marzo 2019, de 18:00 a 20:00, lugar pendiente
 - Sesión 4 – miércoles 27 de marzo de 18:00 a 20:00, lugar pendiente
- **Requerimientos para l@s mentees:**
 - Es necesario el auto-compromiso y una actitud pro-activa durante las sesiones.