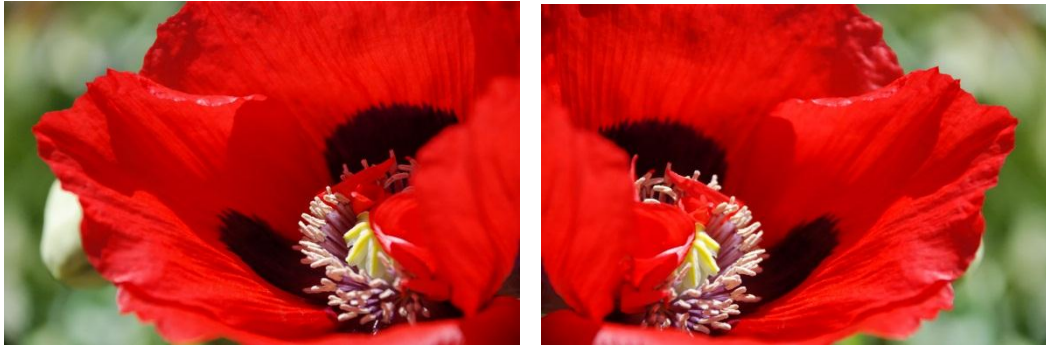


LA PRÁCTICA DEL COACHING, LA INTEGRACION A TRAVES DE LA GESTALT Y DEL MINDFULNESS



¿PARA QUIÉN ES ÚTIL ESTA FORMACIÓN?

- Personas que quieran realizar cambios en su vida personal y/o profesional.
- Personas interesadas en explorar nuevas formas de pensar y de hacer.
- Personas que deseen mantener relaciones interpersonales más positivas.
- Personas que van a asumir nuevas responsabilidades.

¿CUAL ES EL MARCO TEÓRICO DE LA FORMACIÓN?

El coaching trabaja identificando las creencias que nos limitan, posibilitando su transformación a través de la mente, la emoción y el cuerpo.

El Coaching concibe la vida como un proceso de aprendizaje y transformación permanente. Enseña a mirar a los factores de éxito de manera diferente y más amplia. No se centra sólo en los resultados productivos y laborales, sino que aprecia y desarrolla a las personas y a los procesos para lograr estos resultados.

El Coach actúa como un entrenador y guía en el logro de los objetivos de cambio tanto personal como organizacional. Se trataría de realizar un proceso de transformar a las personas para propulsar el cambio. Busca con una serie de entrevistas facilitar al cliente una visión más amplia de las situaciones, invitándolo a profundizar en las mismas.

La Gestalt posibilita un contacto directo con las sensaciones y las emociones que a su vez nos conectan con la vida. Navegar a través de nuestras emociones y aprender a regularlas posibilita respuestas emocionales más flexibles, nos permite dirigirlas mejor.

El cuerpo a través de la respiración, la postura y el movimiento nos conecta con el momento presente. La Gestalt facilita la integración de lo que sucede en la persona en el momento presente.

Se apunta a movilizar, canalizar y regular la energía emocional y corporal para ganar en salud y bienestar.

Mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta a lo que sucede en el momento actual sin interferir ni valorar, como aceptación de lo que ocurre en cada momento.

ESTRUCTURA DEL CURSO

Se realizarán 4 encuentros de sábado, día completo:

- 18 de Octubre de 2014.
- 13 de Diciembre de 2014.
- 14 de Febrero de 2015
- 18 de Abril de 2015.

Se pide compromiso de realizar el curso completo.

PROGRAMA

1.- La planificación estratégica para formular objetivos

La planificación estratégica para formular objetivos tiene como finalidad el establecer aquellos objetivos que se han de conseguir a lo largo del proceso transformacional, en los escenarios temporales requeridos.

Es de gran importancia el que dichos objetivos se establezcan desde un diálogo inclusivo e intersubjetivo entre el Coach y el Coachee, una vez realizado un diagnóstico diferencial y sistémico en relación a las necesidades y demandas formuladas.

2.-La identificación y el cambio de las creencias y motivaciones disfuncionales

En todo proceso transformacional es de gran importancia identificar las aquellas creencias y motivaciones que son limitadoras del crecimiento y desarrollo integral de las personas o grupos.

En este sentido una de las tareas del Coach ha de consistir en la facilitar la comprensión de sus impactos negativos, así como acompañar en el proceso de su desactivación o de su sustitución a partir de los procesos de duelo que conlleve.

3.- El feedback como herramienta de aprendizaje

La aportación del feedback es una técnica esencial para facilitar la comprensión, el insight y el aprendizaje a partir de la experiencia de las diferentes vicisitudes que se dan en todo proceso transformacional, que a su vez facilita la retroalimentación motivacional positiva, generadora de los bucles transformacionales disruptivos requeridos.

4.-El liderazgo de los procesos de transformación de las personas y de los grupos

La transformación se puede entender como un proceso que posibilita el dejar de repetir o el sustituir determinadas creencias, motivaciones, representaciones o comportamientos que puedan ser disfuncionales, por otros que sean más adaptativos y evolucionados. Desde esta perspectiva una de las tareas primarias de todo líder ha de consistir en acompañar a las personas o a los equipos que lidera en ese proceso transformacional.

METODOLOGIA

Se irán dando a conocer los diferentes contenidos a y posteriormente se experimentarán estos contenidos trabajando en grupos más pequeños.

Con el posterior trabajo y técnica gestáltico/a se interiorizan los contenidos de una forma más personal conectándolos al nivel del sentir propio.

El trabajo de Mindfulness propicia la integración serena de lo pensado, sentido emocionalmente y sentido corporalmente.

El abordaje en grupo, en un entorno de confianza, amplifica las posibilidades de experimentar individualmente los contenidos del coaching, y permite crear un espacio de revisión y supervisión de situaciones y experiencias que aporten los participantes bien de procesos individuales, de equipo o de dinámicas organizacionales.

COORDINADORES

JULEN ORTIZ DE MURUA: Experto en Coaching, Transformacional Individual y Grupal. Consultor en Planificación Estratégica de la Innovación.

MONTSE MENDICUTE GOROSABEL: Psicoterapeuta y Directora de la Escuela Vasca de Terapia Gestalt en Donostia.

Contaremos con la colaboración de JOSUNE LEKUE FERNANDEZ: Psicoterapeuta y Directora de la Escuela Vasca de Terapia Gestalt en Bilbao.

MERCEDES SAIZ, Profesora de yoga, Maestra de Meditación Zen e Instructora de Mindfulness.

COSTE E INSCRIPCION

El precio total de las cuatro sesiones es de 400 euros.

Para reservar la plaza es necesario realizar un ingreso o transferencia de 100 euros en la siguiente Cuenta de la Caja Laboral: ES41 3035 0092 50 0921072524.

No olvides especificar tu nombre y tu apellido en el *concepto* del ingreso o la transferencia. Las plazas se reservarán por riguroso orden de inscripción y pago. Tras realizar la transacción es necesario que nos lo comuniques mediante un correo electrónico a info@gestalteuskadi.com.

Se abonará el coste del resto del curso mediante dos pagos, uno de ellos en Octubre de 100 euros y otro en Diciembre de 200 euros.

La utilización de la sala junto a la comida y el almuerzo o la merienda tiene un coste añadido de 26 euros que se abonarán el día de la formación.

LUGAR

BARNEZABAL www.barnezabal.org



En Berriz, en el centro de la comarca del Duranguesado, en el valle del Ibaizabal, podemos encontrar **Barnezabal Alkargunea**. Se encuentra a 36 km de Bilbao y a 4 km de Durango, a 47 km de Vitoria y a 66 km de San Sebastián.

Cómo llegar en coche: **Bilbao-Berriz Autopista A8**. Dirección San Sebastián. Salida Durango N634 dirección San Sebastián hasta desvío Markina en rotonda (BI 633). Tomar la segunda salida a Berriz.

Cómo llegar en autobús: BIZKAIBUS A3915 **Bilbao-Durango-Ondarroa (Por autopista)** Parada Convento-Berriz. Cada hora. Salida Termibus. Hora cuarenta minutos. Información: 902 222 265 www.bizkaia.net

Si se desea ir de víspera y dormir allí, el coste de la habitación individual con pensión completa es de 46 euros, y el de la habitación doble con pensión completa de 77 euros.

Para recibir información de forma personalizada puedes llamarnos al teléfono 943 46 98 80 o escribirnos a info@gestalteuskadi.com