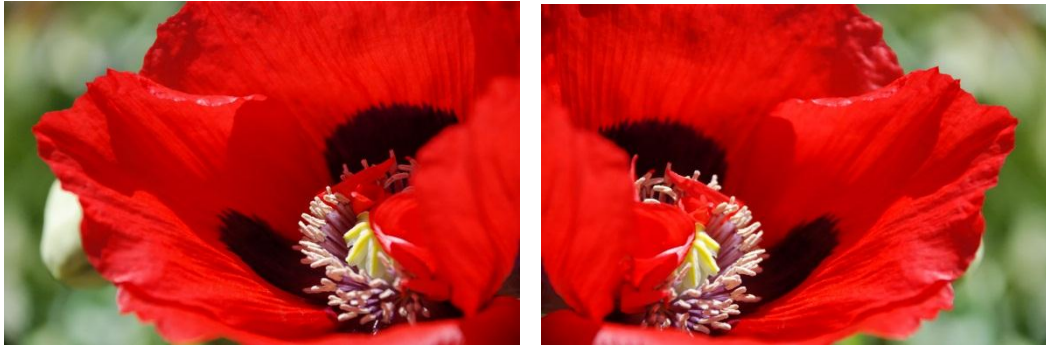


# LA PRÁCTICA DEL COACHING, LA INTEGRACION A TRAVES DE LA GESTALT Y DEL MINDFULNESS



## ¿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 Y HORARIO**

Se realizarán 3 encuentros de sábado, día completo, de 9:30 a 18:30, los días:

- 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.

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

## COSTE E INSCRIPCION

El precio total de las cuatro sesiones es de 300 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](mailto:info@gestalteuskadi.com).

Se abonarán los restantes 200 euros el primer día del curso, el 13 de Diciembre.

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](http://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](http://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](mailto:info@gestalteuskadi.com)**