

Navegar hacia el Bienestar Interior

*“Solo puede ser feliz siempre, el que sepa ser feliz con todo”
Confucio*

Navegar por la vida es un arte en sí mismo, y navegar hacia el bienestar interior es un arte aún mayor, que requiere desarrollar la valentía de conocerse, aceptarse y amarse de forma incondicional.

Ante esta afirmación muchos se preguntan ¿cómo se puede desarrollar este arte? Este taller ofrece una aproximación vivencial para responder esta pregunta; consiste en una exploración profunda que les permitirá a los participantes comenzar o continuar con el fortalecimiento de las competencias que contribuyen a crear un bienestar interior para mejorar su calidad de vida.

Esto se logra a través de un trabajo personal que permita lograr una mayor comprensión de los disparadores emocionales que nos llevan a perder la tranquilidad en lo cotidiano. Así mismo, dicha comprensión está acompañada por el conocimiento de técnicas para construir relaciones, como también de la identificación de los aspectos que nos llevan a entrar en conflicto con nosotros mismos o con otros, que pueden llegar incluso a impactar nuestra capacidad para aceptar, perdonar o para asumir nuestra responsabilidad personal frente a la realidad que experimentamos.

Este taller permite ampliar nuestra conciencia acerca de la manera en la cual hemos dirigido el rumbo de nuestra existencia hacia cada puerto que ha conformado lo que es nuestra vida.

¿Qué te vas a llevar si te das esta oportunidad de participar?

En este taller podrás descubrir herramientas que te permitan incrementar tu experiencia de bienestar interior, a través del camino de la aceptación y del autoconocimiento.

Objetivos específicos:

- Estimular la conexión con la propia sabiduría interior.
- Explorar los aspectos emocionales y relacionales que contribuyen o inhiben el bienestar personal.
- Contrastar el paradigma de la abundancia, la gratitud y la suficiencia frente al de la carencia.
- Reconocer la propia responsabilidad ante situaciones de conflicto que en la actualidad están afectado el bienestar personal.
- Vivenciar los regalos y beneficios que trae para sí mismo la aceptación que permite recuperar el poder interno y la capacidad de decidir.

¿Cómo lo haremos?

Realizaremos actividades vivenciales y altamente participativas basadas en el aprendizaje experiencial y el coaching grupal, que buscan el desarrollo de la autoconciencia; los ejercicios estarán enfocados en elevar la inteligencia emocional y en descubrir las creencias personales que pueden llevar a las personas a actuar, sentir y pensar de una determinada manera acerca de sí mismo y de la realidad que se vive.

Se realizarán 2 sesiones de 5 horas cada una, con un intervalo de 15 días entre una y otra o se podrá realizar en una jornada de 8 horas de un solo día.

¿A qué personas está dirigido este taller?

Personas interesadas en conocer herramientas que le permitan encontrar un mayor nivel de bienestar en su cotidianidad, a través del autoconocimiento, de la aceptación de sí mismo y de la comprensión de la realidad que afrontan.

Información general:

Valor de la inversión: el valor por persona depende del número de participantes. Cupo limitado para favorecer la experiencia personalizada.

Facilitadoras:

Adriana Vásquez del Río

Es Master Certified Coach, MCC de la Federación Internacional de Coaches en Colombia. Es Coach Organizacional de Ejecutivos y Equipos; Coach de Esencia Certificada de Coaching Hall Internacional. Miembro fundador del capítulo Región Andina y Centro América de la ICF y fue miembro de la junta directiva del mismo. Conferencista en congresos nacionales y en los congresos latinoamericanos de Perú, Chile, Colombia y Brasil. Master en facilitación de conflictos y cambio organizacional con las metodologías de Process Work. Consultora en desarrollo organizacional, transformación cultural y evolución del liderazgo. Ha desarrollado procesos de coaching y consultoría en empresas tales como Terpel, Cerrejón, Compensar, Sony Colombia, Avianca, Pfizer, Pacific Rubiales, Bayer, Eurofarma, Sab Miller, Backus, Cervecería Nacional, Isagen, Colpatria, BBVA, Dentsply, Roche, Carrefour, Corona, Colmena, General Motors, Autogermana, Mercer, Fullbright, Hapag Lloyd, FIFCO, además de atender los clientes particulares en Colombia, España, Chile, Ecuador, Panamá, Costa Rica, El Salvador, Honduras y Perú. Coach asociado de CCL, Center for the Creative Leadership, USA y En evolución, España.

Sonia Astrid Díaz Romero

Psicóloga de la Universidad de los Andes con énfasis en Administración de Empresas. Especialista en Terapia Sistémica de la Pontificia Universidad Javeriana. Coach de Esencia Profesional certificada por Coaching Hall International. Certificada en temas de diagnóstico de liderazgo y cultura organizacional a través de The Leadership Circle. Experiencia en consultoría empresarial aportando a temas como selección de personal, clima laboral y cultura organizacional. Fue responsable de coordinar el área de Asesoría Psicológica de la Universidad Sergio Arboleda. Se desempeñó como terapeuta en Sistemas Humanos atendiendo a personas remitidas por las Comisarías de Familia de Bogotá. Ha participado en el diseño y ejecución de programas de desarrollo humano como parte del equipo de profesionales del Departamento de Psicología de la Universidad de los Andes, de Educación Continuada de la Universidad Sergio Arboleda, de la firma Talento y Desarrollo y en programas de Coaching grupal y ejecutivo con la

ONG Convivencia Productiva. Fue miembro de la facultad de formación de coaches de Coaching Hall International y se desempeña actualmente como facilitadora en temas de desarrollo humano, terapeuta y coach de vida a nivel internacional atendiendo personas residentes en Australia, Arabia Saudita, Alemania, Perú, Ecuador, Estados Unidos, Panamá, Italia y Suecia.