

ONLINE

PROGRAMA DE COACHING

MI POTENCIAL · MIS TALENTOS · MIS RECURSOS

El coaching puede apoyarte en todos aquellos procesos donde necesites tomar una decisión importante, superar una frontera personal, despejar el camino, cambiar tu perspectiva, reconocer lo que realmente deseas, diseñar un recorrido, identificar una meta u objetivo

PROGRAMA · 2022

LA EXPERIENCIA HUMANA QUE NOS UNE

Como seres humanos, a lo largo de nuestras vidas estaremos en contacto con diversas experiencias, muchas de ellas hermosas, alegres y llenas, sin embargo otras serán desafiantes, nos enfrentarán al dolor, al miedo, la incertidumbre y ansiedad.

La vida es una experiencia compleja que compartimos todos los seres humanos. Todas las personas queremos ser felices y estar libres de sufrimiento, no obstante nos enfrentamos a la necesidad de lidiar con una serie de situaciones a lo largo de nuestra existencia: sostener vínculos con familia, pareja, hijos/as, jefes/as, amigos/as, lo que muchas veces se nos hace cuesta arriba; las presiones del trabajo y el hogar; el pago de cuentas y cumplir con responsabilidades; la muerte de quienes amamos; la enfermedad, los cambios y pérdidas; los dolores del mundo como la pobreza, injusticia, guerras, entre otros.

Y para estas experiencias comunes e ineludibles de nuestras vidas, existen diversas herramientas que pueden ayudarnos a transitarlas mejor

Vivimos un tiempo en que estos temas tan comunes de nuestra experiencia humana -y tan presentes en nuestra cotidianidad- se esconden y aparecen poco en nuestro repertorio de conversaciones, y sin embargo nuestra vida está llena de ellos. Todo el mundo quiere hablar de logros y premios y nadie quiere ver ni mostrar el barro, aunque tengamos el barro hasta el cuello.

El punto es que nos educamos-formamos en muchos ámbitos, y muy poco en el desarrollo de recursos internos que nos permitan transitar con herramientas todo este devenir propio de la existencia humana. Parece lógico entonces que nos ocupemos de cultivar esos recursos internos para poder responder mejor a nuestra experiencias desafiantes y ofrecernos un lugar más estable y seguro para transitarlas.

Hoy, que las mujeres en todo el mundo comenzamos a recuperar nuestros espacios, a resignificar la relación con nuestro cuerpo, nuestros vínculos y con la sociedad, es fundamental despertar el poder interno, la visión uterina de nuestra esencia para comprender qué es "lo femenino", qué es realmente la energía femenina y transformarnos de la mano del ayurveda, la madre de la medicina holística y la sanación.

¡Y POR SI FUERA POCO!

Sumado a esa experiencia compartida como humanidad, hoy estamos viviendo en un tiempo histórico que está transformando todo lo que conocíamos.

Nuestra forma de estudiar, trabajar, producir, consumir, vincularnos y desarrollarnos está cambiando. Existen nuevos temas sobre la mesa y florecen intereses y oportunidades para construir nuevas vidas y horizontes: cambiarse de trabajo o profesión, trabajar online y/o ser trabajador independiente, vivir en otra ciudad o país, vernos más allá del rol o de la profesión.

Estas situaciones, además de ser muchas veces fuentes de estrés por enfrentarnos a lo desconocido y presionarnos a cambiar, también pueden ser vistas como una oportunidad para mirarnos con ojos renovados y atrevernos a reflexionar o pensar nuestra existencia "fuera de la caja", es decir, desde espacios nuevos, frescos, llenos de potencialidad y compasión.

Y es en este contexto donde el coaching puede ser un magnífico aliado para poder crear una experiencia vital que nos haga sentido, ya que puede ayudarnos a liberarnos de aquellos comportamientos, paradigmas y fronteras que nos impiden desplegarlos en la vida, para poder reconocer nuestro potencial, talentos y recursos y ponerlos a danzar para nuestro beneficio y el de los demás.

¿QUÉ ES COACHING?

Hay muchas definiciones, aquí presentamos la que guía este programa

Es una estrategia-proceso de desarrollo que promueve el autoconocimiento, empoderamiento y aprendizaje de habilidades, para que las personas y organizaciones puedan cambiar, transformarse y enfrentarse a los diversos desafíos de manera consciente, activa y con resultados concretos.

¿EN QUÉ ÁMBITOS PUEDE AYUDARME EL COACHING?

Puede ayudarte a tomar una decisión, a integrar cambios, a desarrollar competencias, a reconocer tus fortalezas, a diseñar un plan de trabajo en un campo específico que te interese, a apoyar transiciones profesionales, a potenciar el liderazgo, a descubrir tu vocación, a cambiar de trabajo o profesión, a construir tu marca personal, a apoyar procesos de transformación en las organizaciones y mejorar el clima organizacional, etc.

El coaching puede apoyarte en todos aquellos procesos donde necesites superar una frontera personal, despejar el camino, reconocer lo que realmente deseas, diseñar un recorrido, identificar una meta u objetivo.

EL ROL DEL COACH

El/la coach te acompañará a través de sesiones personalizadas y semanales, en el proceso de identificar y reconocer las fortalezas, talentos y recursos que ya tienes, a fin de que puedas utilizarlos en un determinado objetivo, desafío o anhelo.

En este proceso, por medio de preguntas significativas, técnicas y ejercicios, se produce una profunda transformación sobre la visión que tienes sobre ti mismo/a y tus posibilidades, lo que permite que emerjan nuevas miradas y soluciones a problemas y/o situaciones.

PROPOSITOS DEL COACHING

- Mejorar el desempeño
- Facilitar el cambio
- Desarrollar habilidades
- Fortalecer el liderazgo
- Facilitar transiciones
- Promover el autodescubrimiento
- Identificar propósitos y acciones
- Incrementar la efectividad personal

IMPACTO DEL COACHING

- Desempeño y habilidades: conductas de efectividad laboral.
- Bienestar: salud, satisfacción general y comportamientos afectivos.
- Manejo de dificultades: autoeficacia y abordaje de demandas y factores estresantes en el trabajo.
- Actitud hacia el trabajo: satisfacción con el trabajo y la carrera profesional, compromiso organizacional.
- Autorregulación y orientación a objetivos: definición, logro y evaluación de objetivos.

PRINCIPALES ENFOQUES DEL PROGRAMA

ENFOQUE BASADO EN LA PERSONA
Facilitar condiciones para que las personas puedan auto-guiarse, descubrir sus motivaciones y recursos propios para alcanzar un funcionamiento óptimo y máximo bienestar.

ENFOQUE DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Ayudar a definir un estado futuro deseado y construir un camino, de pensamiento y acción, para alcanzarlo. Se asume que las personas poseen las capacidades esenciales para crear una solución y resolver su problema. Facilitar conversaciones sobre las soluciones, fortalezas y recursos disponibles.

ENFOQUE CONDUCTUAL COGNITIVO
Facilitar el logro de objetivos realistas, reconocer las voces internas críticas y las barreras emocionales que limitan. Equipar con habilidades cognitivas y conductuales más efectivas y desarrollar la autoconfianza. El modo como pensamos acerca de los problemas es el modo como sentimos y actuamos en relación a ellos.

PSICOLOGÍA POSITIVA
Ayudar a las personas a incrementar su bienestar, potenciar y aplicar sus fortalezas, mejorar su desempeño y lograr sus propósitos con foco prioritario en lo positivo.

¿QUÉ NO ES COACHING?

Psicoterapia · Capacitación · Consultoría/Asesoría · Counseling · Mentoring

¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE COACHING?

Porque la experiencia humana nos invita a conocer y mejorar nuestros recursos internos para transitar las diversas experiencias que la vida nos presenta y realizar los cambios que anhelamos a nivel personal y profesional.

Porque es una estrategia-proceso que favorece que identifiques aquello que te limita o bloquea y entres en contacto con tu potencial, tus talentos y recursos.

Porque el coaching utiliza un modelo y técnicas comprobadas que le permiten a las personas plantearse objetivos movilizadores y asombrosos, mejorar su desempeño, relacionarse y conversar mejor.

Porque es una disciplina que durante las últimas décadas se ha posicionado y consolidado como una herramienta eficaz para el desarrollo del liderazgo y la gestión del cambio en el ámbito personal, empresarial, educacional, deportivo y de salud.

EN ESTE PROGRAMA PODRÁS:

- Refrescar la mirada que tienes sobre ti mismo/a, permitiéndote nuevas posibilidades de ser y hacer.
- Desarrollar y mejorar habilidades y competencias personales e interpersonales (comunicación, liderazgo, gestión de equipos, manejo de conflictos, etc.).
- Contar con un proceso de coaching personalizado completamente orientado a tu desarrollo y aprendizaje.
- Trabajar en tus necesidades personales y profesionales en un contexto de respeto, no juicio y total confidencialidad.
- Potenciar tu liderazgo, comunicación y capacidad de influencia en tu organización, comunidad y/o sociedad.
- Vivir una significativa experiencia de autoconocimiento, crecimiento y transformación personal.
- Aprender a flexibilizarte, adaptarte a los cambios y responder con soluciones creativas.
- Aprender a identificar paradigmas, prejuicios y creencias limitantes, cambiando tu observador/a.
- Aprender a conversar de forma asertiva, constructiva y significativa.
- Desarrollar un estilo de liderazgo acorde con quién eres y en sintonía con tu sentido de vida.

A QUIÉNES ESTÁ DIRIGIDO:

Directivos/as, empresarios/as, emprendedores/as, líderes/as de proyectos que tengan equipos a su cargo, educadores/as, entrenadores/as deportivos/as y todo/a profesional que desee conocerse a sí mismo/a, empoderarse y desarrollar competencias y recursos para su crecimiento y bienestar

Personas interesadas en su desarrollo personal que se sientan: bloqueadas, estancadas, inseguras, indecisas, necesitan tomar una decisión importante, entre otros procesos significativos en la vida

Líderes/as de organizaciones, establecimientos educacionales o comunidades

Personas que deseen realizar un cambio en su estilo de vida, reinventarse hacia una versión más saludable

MODALIDAD

- **Modalidad:** 8 Sesiones personalizadas
- **Duración:** 1 hora cada sesión
- **Días:** 1 sesión semanal (a acordar día y hora)
- **Horario:** Online (vía plataforma zoom)
- **Incluye:**
 - Ejercicios y prácticas de acuerdo al objetivo del coachee (persona que recibe el coaching)
 - Audios temáticos, meditaciones o visualizaciones para reforzar alguna práctica (según pertinencia)

VALORES

VALOR CONTADO:

\$320.000 / 430 USD

VALOR CUOTAS:

\$ 400.000 4 CUOTAS DE \$100.000

550 USD 4 CUOTAS DE USD 137.5

CUPOS LIMITADOS POR MES



COACH:

DIANA VILDÓSOLA BARRAZA

- Coach certificada Pontificia Universidad Católica de Chile (UC)
- Diplomada Coaching Ejecutivo Pontificia Universidad Católica de Chile (UC)
- Periodista Universidad Diego Portales (UDP)
- Instructora de Mindfulness. Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz (España)
- Diplomado en Comunicación para el Desarrollo Universidad Diego Portales (UDP)
- Master Internacional en Comunicaciones Universidad Diego Portales (UDP)
- Socia fundadora Sabia Escuela de Saberes, Sabia Infancia, Sabia Mayores
- Terapeuta Ayurveda – Ayurveda Escuela Latinoamerica de Ayurveda Santiago, Chile
- Curso de especialización en Ayurveda para la mujer y el recién nacido Chakrapani Ayurveda Clinic and Research Center. (Jaipur, India)
- Curso Avanzado de Alimentación y Cocina Ayurveda. AVP (Arya Vaidya Pharmacy). (Coimbatore, India)
- Nutrición y Espiritualidad del Alimento. AIYA (Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda). (Madrid, España)
- Máster en Nutrición y Cocina Vegetariana y Vegana. Escuela de Ana Moreno. (Madrid, España).
- Socia Fundadora Santuaria Catering Banquetería Vegetariana y Vegana

TESTIMONIOS

"Tuve la inmensa alegría de participar en un proceso de coaching con Diana. Fueron 8 sesiones de un proceso muy profundo, pero a la vez muy simple, muy fluido y muy natural. Salí de cada sesión con herramientas que podía aplicar tanto en mi vida laboral como en mi vida personal. Diana es una tremenda líder, que supo acompañarme y mostrarme otras formas, +30 otras formas de hacer las cosas, desde un espacio seguro y transformador, aprendiendo nuevos caminos para poder brillar."

Leticia Boggio

Jefa Alianzas Regionales e Internacionales · TECHO Chile



"Agradezco muchísimo el apoyo que me dio Diana, siempre con foco en el proceso y la valoración de uno mismo. Desde el tomar conciencia de las propias oportunidades a establecer rutas posibles, la experiencia completa fue revitalizadora y de constantes aprendizajes, siempre con una mirada empática, asertiva, con una sólida guía de parte de la Coach. Altamente recomendado para quienes quieran reflexionar sobre mejores maneras de desenvolverse desde el autoconocimiento y la acción".

Juan Pablo Ramírez

Director Ejecutivo · Fundación Educacional Seminarium



"Realicé el proceso de coaching justo en un momento en que necesitaba reflexionar sobre mi liderazgo. Un momento en que necesitaba delegar, enfrentar desafíos con el equipo y resolver conflictos. Me di cuenta de que no quería enfrentar ciertas cosas y justamente el coaching me ayudó con eso, lo que fue de gran ayuda porque se trató de un espacio semanal para conversar y encontrar la mejor manera de ser una mejor líder."

Cate Robinson

Presidenta Asociación de Familias de Acogida (AFAC)



"Diana me invitó a realizar unos de los viajes más importantes de mi vida, me escuchó, me mostró mi potencial y me impulsó a volar. Con todas las herramientas que fui adquiriendo durante las sesiones, pude volver a re encantarme, recuperar la seguridad y vencer los miedos. Debo decir que este proceso no fue nada fácil, al principio me sentí un poco perdida, pero con el correr del tiempo me di cuenta de lo que soy capaz, y fui desbloqueando lo que me impedía avanzar."

Diana, una y mil veces gracias, eres una mujer tan cálida, acogedora, una excelente coach y profesional, y por sobre todo una gran persona."

Lorena Contreras

Coordinadora de Áreas Ambulatorias · UC Christus



CITAS

"El coaching no se centra en los errores pasados sino en las posibilidades futuras"

John Withmore

"Un proceso de coaching puede entenderse como un conjunto de acciones que permiten trasladar a alguien, ayudarlo a ir de su estado actual a otro que supone una mejora."

Miguel A. Alonso, Ana M° Calles, Pedro Gioya. Coaching Ejecutivo

"Consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresas o negocios de las personas".

Definición ICF (International Coach Federation)

"Proceso de ayuda, aprendizaje y desarrollo, sistemático y focalizado, para alcanzar cambios sustentables y con beneficios para el coachee, las personas y equipos con que trabaja y sus organizaciones."

(Coaching PUC)

UN PROGRAMA DE :

sabía
ESCUELA DE SABERES

sabia **infancia**

sabia **mayores**

sabía
ESCUELA DE SABERES

@sabia_escueladesaberes
 @sabia_escueladesaberes

contacto@sabiaescueladesaberes.cl
 +56 9 88884727
 www.sabiaescueladesaberes.cl