



Coaching
you

Transición
Profesional

COACHING DE EQUIPOS, WORKSHOPS Y TEAM BUILDING INNOVADORES

¿SABES QUÉ HACEMOS EN COACHING YOU?



1. COACHING EJECUTIVO Y DESARROLLO DE LIDERAZGO INDIVIDUAL Y DE EQUIPOS

Te ayudamos a confeccionar un plan para desarrollar tus competencias profesionales, personales o emocionales que se requieran en tu entorno laboral.

2. WORKSHOPS Y SEMINARIOS DE COACHING EJECUTIVO

Llévate herramientas concretas con un plan definido para ti y tu equipo: comunicación y liderazgo / visión estratégica / conciliación familiar y laboral / retribución emocional / talento femenino / técnicas de venta orientación profesional / eficiencia vs mindfulness.

3. TEAM BUILDING INNOVADOR

¿TE ATREVES A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT? Coaching con perros / coaching con caballos / coaching en la cocina / coaching en la montaña.



— **¿Qué es ALANA?** Se trata de un centro multidisciplinar de COACHING EJECUTIVO ESTRATÉGICO, CRECIMIENTO PERSONAL, CUIDADO DE LA SALUD, MEDIOAMBIENTE, ARTE y CULTURA, para ofrecer un servicio único de transformación, cuidado y concienciación.

En ALANA celebraremos todos los contenidos ofrecidos por **Coaching You** y además espacios dedicados al arte, la cultura, la música, el medioambiente y toda actividad que nos facilite y acompañe a transformar nuestra conciencia y nuestra mirada hacia un lugar mejor.



— **¿Qué hacemos en ALANA?** Llevamos a cabo allí nuestros innovadores workshops: LIDERAZGO EMOCIONAL CON PERROS, MINDFULNESS, PLAYFULNESS, CONCILIACIÓN FAMILIAR, TALENTO FEMENINO, en un entorno único y transformador haciendo que nuestros clientes aprendan a través de la experiencia **en un lugar mágico rodeado de naturaleza.**

— **¿Cómo nos implicamos en ALANA?**

Fomentamos la RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA de nuestros clientes: donamos un porcentaje de nuestra recaudación a la formación de colectivos vulnerables y con necesidades de desarrollo, ayudamos a formar a personas en situación de desempleo y a familias con falta de herramientas educativas, así como a incentivar el empoderamiento de mujeres maltratadas.



EJEMPLOS DETALLADOS DE ALGUNOS DE NUESTROS TRABAJOS

1. COACHING EJECUTIVO Y DESARROLLO DE LIDERAZGO INDIVIDUAL Y DE EQUIPO. Dirigido a directores generales, comités de dirección y managers.



Coaching Individual. Objetivos de aprendizaje:

- **Autoconocimiento.**
- **Desarrollar habilidades** de liderazgo.
- Ayudar en la **toma de decisiones** individuales y organizativas.
- **Aprender a relacionarse** de manera efectiva.
- Mejorar la **comunicación individual y organizativa.**
- **Dirigir equipos** de manera exitosa.
- **Delegar** funciones y competencias de manera eficiente.
- **Gestionar el tiempo** de manera eficaz.



Coaching Grupal. Objetivos de aprendizaje:

- Conseguir **equipos de alto rendimiento**.
- Desarrollar de forma colectiva y experiencial diferentes **competencias** para incrementar la **productividad** en su actividad profesional.
- Potenciar al máximo el **capital humano** de la empresa.
- Mejorar el **clima laboral**.
- Mejora de las **relaciones interprofesionales**.
- Implementar una cultura de **liderazgo y delegación**.
- Cambiar y mejorar la **emocionalidad del equipo para incrementar resultados**.
- **Afrontar los cambios** de la empresa sin impactar en los resultados.
- **Ejemplos y referencias** de casos de éxito.



Desarrollo de Liderazgo. LIDERCOACH.

Objetivos de aprendizaje:

- Desarrollar o mejorar **habilidades de conducción de equipos** como un lidercoach.
- Enfocar las grandes **competencias del liderazgo**: saber comunicar, motivar, construir equipos, desenvolverse con inteligencia emocional, gestionar los cambios, comprender las diferencias, ser coach de los colaboradores.
- Detectar, desarrollar y retener **talento**.
- Impregnar toda la organización de un **espíritu ganador y proactivo**.
- Generar espacios de **innovación y creatividad**
- Manejar la **disciplina**.
- **Resolver conflictos** entre colaboradores.
- Desarrollar la **autoestima y la motivación** en los colaboradores.
- **Dar feedback** de forma adecuada y potenciadora.

2. WORKSHOPS Y SEMINARIOS DE COACHING EJECUTIVO.

**Coaching ejecutivo
con MINDFULNESS.**
Descubre tu objetivo
individual y en equipo.

Aprenderás a:

- Facilitar a sus trabajadores y equipos directivos **herramientas** que les permitan involucrarse en su trabajo con el menor coste emocional posible.
- Que esas herramientas creen la base para centrarse en el **desarrollo** del mismo de forma sostenida,
- Que les impulse a explorar para encontrar **nuevos enfoques** a problemas no resueltos.
- Que les ayude a **gestionar tensiones y estrés** de forma óptima.
- A apostar por la fortaleza de su empresa, pero también por generar **valor añadido** a su organización.
- Los programas de trabajo de nuestros servicios tendrán una **repercusión directa**, de distinta magnitud, en la construcción y / o mejora de los siguientes aspectos y áreas de su empresa.



Coaching ejecutivo con MINDFULNESS.

Beneficios de trabajar con mindfulness:

- Bienestar y reducción de estrés.
- Vínculo trabajador-empresa.
- Refuerzo de habilidades personales: actitud, atención, comunicación,
- Regulación Emocional.
- Presencia y mayor conexión con las personas: empatía, confianza, toma de decisiones.
- Comunicación.
- Productividad.
- Absentismo.

¿Para quién?

El Director General, el Comité de Dirección, los managers, subordinados,...

Coaching ejecutivo con JUEGOS DE ROL-PLAYFULNESS. Descubre tu objetivo individual y en equipo.

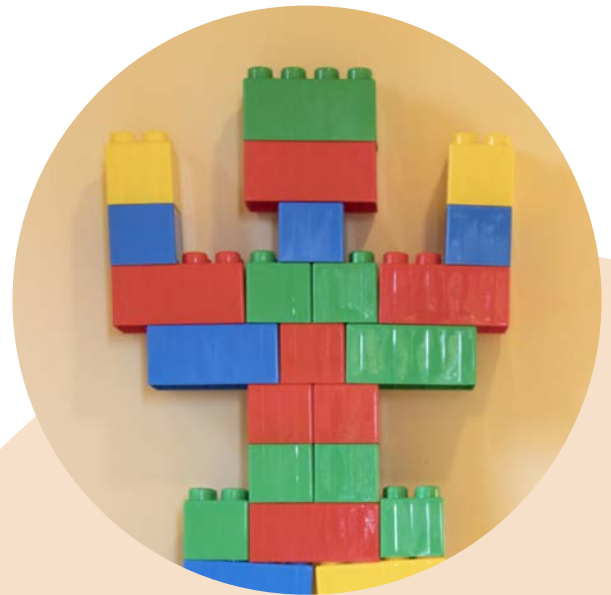
¿Sabes cuáles son tus AVATARES, y cómo y para qué los utilizas?

Aprenderás a:

- **Comunicar** de manera efectiva con los demás.
- Sabrás qué **diferencia** te aportan tus avatares y la **fortaleza** de utilizarlos.
- Potencia la **empatía** con los demás: “si yo me muestro, tú te muestras”.
- Mejora en el **conocimiento tuyo y del otro**.
- **Trasladar situaciones** propias del ámbito laboral, adaptándote a los diferentes retos y cambios en el día a día, sacando partido a tus distintos avatares.
- **Reinventar** tus propios avatares y potenciales.

Beneficios de trabajar jugando-playfulness:

- **Reduce el estrés**.
- Mejora las **funciones cerebrales**.
- **Estimular la mente** y fomentar la creatividad.
- Mejora las relaciones interpersonales y la conexión con los demás, manteniéndote **energético y con pensamiento positivo**.





Coaching ejecutivo con la **CONCILIACIÓN**.

La **conciliación familiar** constituye una condición básica para abordar la igualdad entre hombres y mujeres, en las organizaciones laborales, considerándose una **herramienta de calidad** en la gestión de los Recursos Humanos.

Desde este planteamiento se desarrolla un modelo de empresa que pone en práctica **medios para apoyar la conciliación de la vida laboral, familiar y personal**, garantizando y consolidando la igualdad entre mujeres y hombres en los sistemas de gestión de las organizaciones.



Coaching ejecutivo con la **CONCILIACIÓN**.

Aprenderás a entender y a aplicar:

- **Beneficios y posibilidades que ofrece la conciliación de la vida laboral, familiar y personal:** calidad en la gestión de los RRHH, ahorro en gasto de personal, mayor productividad y rendimiento económico, mejora de la imagen de la Empresa.
- **Medidas que facilitan la conciliación de la vida laboral , familiar y personal:** mejora de la normativa, flexibilidad del tiempo, trabajo y espacio, personas dependientes, cultura empresarial, calidad de vida.
- **Claves :** compromiso de la organización con la **Ley de igualdad**, conocimiento de las necesidades, fomento del uso de medidas de conciliación, conocimiento de los recursos del territorio, información a la plantilla sobre los recursos, asignación de responsabilidades , implantación de un proceso de seguimiento,

Coaching ejecutivo con la **CONCILIACIÓN**.

Beneficios de trabajar la conciliación en el ámbito de empresa:

- El **desarrollo de recursos y estructuras sociales** que permitan el cuidado y la atención de las personas dependientes (menores, mayores, personas enfermas, y personas con discapacidad).
- La reorganización de los **tiempos y espacios** de trabajo.
- El establecimiento de medidas en las organizaciones laborales que posibiliten a las personas trabajadoras **desarrollarse en las diferentes facetas** de su vida.
- La **modificación de los roles tradicionales** de mujeres y hombres respecto a su implicación en la familia, el hogar y el trabajo.

¿PARA QUIÉN?

El Director General, el Comité de Dirección, los managers, subordinados.



Coaching ejecutivo con el TALENTO FEMENINO.

Objetivos:

Que más mujeres alcancen su **máximo potencial** y puedan desarrollar y poner en práctica herramientas esenciales para alcanzar **puestos de alta dirección** en las empresas o sacar el **máximo rendimiento** de sus competencias en los puestos que desempeñan.

Aprenderás a :

- Trabajo en equipo.
- Liderazgo y trabajo personal.
- Rol como líder, visión estratégica.
- Crear valor en la organización.
- Alinear talento y negocio, planes estratégicos.
- Gestión del tiempo.
- Comunicación interpersonal/intrapersonal.
- Creatividad e innovación.



Coaching ejecutivo con el TALENTO FEMENINO.

Será un aprendizaje innovador, capaz de aumentar el poder transformador de las participantes. Impulsando un aprendizaje activo y colaborativo, con el objetivo de cubrir **tres niveles de inteligencia**, a través de diversas fuentes de aprendizaje y experimentación práctica:

1. Cognitivo = conocer.
2. Emocional = ser.
3. Experiencial = hacer.

¿PARA QUIÉN?

El Director General, el Comité de Dirección, los managers, subordinados.



ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y FORMACIÓN.

Profesionales en proceso de
búsqueda o transición profesional.

Objetivos de aprendizaje:

- Ayudar a las personas a **orientar mejor su carrera profesional**, trabajando con herramientas y estrategias precisas basadas en coaching y mentoring que permitan encontrar la mejor oportunidad profesional.
- Conseguir **compatibilizar objetivos personales y profesionales** con la realidad del mercado laboral actual.

ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y FORMACIÓN.

1. Fase explorativa-auto-responsabilidad y definición de visión.

- Autoconocimiento.
- Visión Profesional. Balance Profesional.
- Características personales. Logros y motivaciones.
- Definición de las alternativas de empleo.
- El CV y la carta de acompañamiento: diferentes diseños.
- Compromiso y definición de estrategia.

2. Lanzamiento al mercado de trabajo.

- La red de contactos y su gestión. Los intermediarios del mercado del trabajo.
- Nuevas técnicas de búsqueda en mercado oculto: portales de búsqueda, redes sociales, metabuscadores.
- Potenciar capacidades: candidatura espontánea y el networking.

3. Entrevista de selección.

- Acción y seguimiento. Auto-limitaciones y falsas creencias.
- La entrevista de selección.
- Resolución.
- La negociación.
- Ejemplos y referencias de casos de éxito: ICADE.

3. TEAM BUILDING INNOVADOR.

Coaching ejecutivo con PERROS.

Descubre el verdadero líder que hay en ti.

Proporcionamos a los participantes un medio diferente para practicar y reflexionar sobre habilidades de liderazgo, y la mejora de competencias individuales y como equipo.

A través de las diferentes actividades que se irán desarrollando con los perros, los participantes podrán integrar herramientas de trabajo tan importantes como: la escucha activa, el apoyo, la perspicacia, la capacidad analítica y observación, el liderazgo, la comunicación, la creatividad, el trabajo en equipo, la cohesión de equipos, la gestión de personas, etc.





Coaching ejecutivo con PERROS.

Aprenderás a:

- **Autoliderarte y a liderar** a los demás.
- A formar parte de un **equipo cohesionado**.
- **Construir y pertenecer** a equipos de alto rendimiento.
- Aceptar y asumir **cambios y retos**.
- Adquirir **nuevas herramientas** para resolver conflictos.
- Mejorar tu comunicación **interna y externa**.

¿Para quién?

El Director General, el Comité de Dirección,
los managers, subordinados,...



**Coaching ejecutivo
con CABALLOS.**
Descubre el verdadero
líder que hay en ti.

Aprenderás a:

- **Construir equipos** de alto rendimiento.
- Practicar **nuevas formas de liderazgo.**
- Conocer las principales competencias y comportamientos de un **Lider Coach.**
- Adquirir **nuevas estrategias** para resolver conflictos.
- Aprender e **incorporar nuevas formas** de actuar.
- **Afrontar** nuevas dificultades y retos.



Coaching ejecutivo con CABALLOS.

Beneficios de trabajar con caballos:

- Mejora en las habilidades de **comunicación.**
- Mejora en la capacidad de **escucha.**
- Mejora en la **tolerancia y la aceptación** de otros para mejorar nuestras relaciones.
- Mejora en el reconocimiento, manejo de conflictos y **situaciones de estrés.**
- Mejora en el manejo y comprensión de nuestras **emociones.**
- Mejora de la **autoestima** y confianza en uno mismo.
- Mejora en el desarrollo de equipos y **liderazgo.**

¿PARA QUIÉN?

El Director General, el Comité de Dirección, los managers, subordinados.

Coaching ejecutivo en la MONTAÑA.

Una actividad completamente diferente que nos permitirá trabajar en profundidad el conocimiento de nuestro equipo y por tanto, la cohesión con el mismo.

De manera innovadora nos permitirá evaluar y desarrollar comportamientos y competencias claves, adaptándolas a las necesidades actuales del día a día en la oficina.

Objetivos:

- En un lugar bellissimo **conseguimos la apertura** y la conexión completa a la hora de trabajar.
- Entrenar el **autoconocimiento**, la identificación de fortalezas y la dirección adecuada a la obtención de los logros.
- Ofrecemos una experiencia de convivencia excepcional en un ambiente, donde poder desarrollar una actividad de **aprendizaje en contacto con la naturaleza**.



Coaching ejecutivo en la MONTAÑA.

Aprenderás a:

- **Trabajar en equipo.** Propondremos objetivos claves para poner en práctica los aspectos básicos demandados por la compañía: liderazgo, cohesión de equipos, gestión del cambio...
- **Entrenar el autoconocimiento,** la identificación de fortalezas y la dirección adecuada a la obtención de los logros.
- Estimular de forma casi inmediata el aprendizaje y autoconocimiento así como de todo tipo de **habilidades para desarrollar y/o mejorar.**
- Disfrutar de la naturaleza como espacio lúdico y también como un importante instrumento para el **fomento y la formación de valores** como el respeto, la comunicación y el trabajo en equipo.
- **Puesta en acción de las competencias trabajadas** en cada una de las jornadas : tipo de liderazgo, comunicación, mejora en habilidades de conducción de equipos, motivación, inteligencia emocional, gestión del cambio de manera efectiva.

¿PARA QUIÉN?

El Director General, el Comité de Dirección, los managers, subordinados.



Coaching en la COCINA.

Objetivos generales:

Queremos trasladar situaciones propias del ámbito laboral a un **escenario diferente** como es una cocina de un pequeño restaurante.

Se trata de una actividad muy rica y divertida que **nos permitirá evaluar y desarrollar comportamientos y competencias claves**, adaptándolas a las necesidades actuales de nuestro cliente.

Nos centraremos principalmente en la adaptación a diferentes **retos y cambios en el día a día laboral** así como a la potenciación de su **creatividad** invitándoles a reinventarse. La cocina se transforma en el escenario perfecto para el **análisis del trabajo en equipo**, del aprendizaje, la creatividad, la organización, la adaptación y la **reinvención de uno mismo**.

Coaching en la COCINA.

Objetivos específicos:

En esta actividad realmente se utilizan **los cinco sentidos**, una experiencia para divertirse y aprender al mismo tiempo.

Adaptabilidad a los cambios: les proponemos una actividad que de por sí les obliga a salir de su zona conocida activando y potenciando sus habilidades y capacidades, reinventándose en cada minuto ante situaciones diversas que están sucediéndose en ese mismo momento, logrando a la vez:

- Potenciar la **comunicación interpersonal** (asertividad y empatía).
- Desarrollar la **creatividad y capacidad resolutiva** en la solución de problemas en el ámbito laboral.
- La **solidaridad y colaboración** mutua en el equipo de trabajo.
- **Fomentar habilidades** de liderazgo y gestión del tiempo; coordinación y organización de tareas; trabajo en equipo de directivos y/o trabajadores.

**¿QUIEN FUNDÓ COACHING YOU?
¿QUIÉN DIRIGE TODO ESTO?**

MÓNICA MARTÍNEZ CASTAÑO es la fundadora y directora de COACHING YOU.



Es licenciada en Ciencias de la Información (rama Publicidad y RRPP) por la Universidad Complutense de Madrid. Posteriormente completó su formación de manera exhaustiva para orientarla hacia su verdadera vocación, **el coaching**, mediante numerosas acreditaciones: Coach Ontológico certificado por la ICF / Coach certificado en Modelado DBM (I y II) / Certificada PNL Tradicional y en Practitioner PNL Remodelada con DBM / Certificada en el Arte y Ciencia de Hipnosis y Meditación efectivas con DBM / Certificada en Aplicación de DBM en el Arte y la Ciencia de las Habilidades Vitales Efectivas / Técnico en terapia asistida con animales por Yaracan / Certificada en MBSR Mindfulness por La UCM / Certificada en Reiki de 2º nivel.

Con más de 20 años de experiencia profesional a sus espaldas, **es directiva con sólida experiencia** en diferentes sectores: comercial, marketing, comunicación, publicidad, inmobiliario y de recursos humanos.

Ha diseñado y puesto en marcha **planes estratégicos comerciales, planes de reclutamiento y formación, coordinación de grandes eventos** en empresas como IIR España, Warner Music Spain, Westin Hotels&Resorts, entre otras.

En 2007 fundó COACHING YOU, empresa dedicada al **Coaching Ejecutivo y a la Consultoría de Transición profesional**, y desde entonces ejerce su labor como Directora llevando a cabo diferentes formaciones: desde hace 13 años dirige sesiones de Coaching Ejecutivo de Alta Dirección en compañías nacionales y multinacionales; lleva 8 años como Coach en **ESADE Business School**, 5 años en el **ISDI** y 4 años en la **Escuela Organización Industrial**.

Además, compatibiliza su trabajo **impartiendo clases de 'Coaching para la empleabilidad' en varias escuelas de negocios**: desde hace 6 años en el Máster de Comunicación de Postgrado de la **ESIC Business School**, desde hace 4 en el Máster de RRHH de Postgrado de **ICADE**, y desde hace 2 años en el Máster de RRHH de **GARRIGUES**.

CONTACTO

T: +34 636973146

email: monica@coachingyou.es

linkedin: Mónica Martínez Castaño

sitio web: www.coachingyou.es