

Taller:

“Adaptarse al Cambio” el andamio de tu metamorfosis

Objetivo:

- Aprender a adaptarse, a sentir seguridad en mitad de un clima de incertidumbre, a convertirse en una fuente de soluciones ante el nuevo paradigma que presenta la crisis más profunda: la que yace en el interior del ser y, no contemplan los parámetros de la economía. La transformación empieza por uno mismo y requiere acción.
- Identificar tu situación actual, tus oportunidades, y determinar un plan de acción para alcanzar tu situación ideal transformando la oruga en mariposa mediante el entrenamiento mental y físico. Forjar una personalidad (mente) resistente mediante una actitud conscientemente positiva, imponiendo un optimismo realista y vital. Instaurar hábitos que nos lleven a un entrenamiento imprescindible (cuerpo) para ser capaces de transformar la tensión y el miedo en confianza.
- Recobrar valores como la autenticidad, la honestidad, la empatía, la sinergia o la colaboración interpersonal.
- Reinventarnos como dinamos generadoras de ilusión, esperanza y confianza, sobre los cimientos del esfuerzo, voluntad y perseverancia.

Metodología:

Partiendo de un análisis realista de su situación, los participantes aprenderán a ocuparse, a reprogramar su mente y su cuerpo. Encontrarán las herramientas para salir fortalecidos recuperando una confianza inquebrantable. Es condición indispensable asistir con ropa de deporte; chándal o indumentaria que permita movilidad.

Participantes:

Profesionales de todos los sectores y niveles que deseen estar preparados para reaccionar ante la adversidad y afrontar las dificultades como oportunidades de cambio, manteniendo una actitud fuerte, realista y positiva.

Carga horaria y número de asistentes:

6 horas lectivas para grupos de no más de 20 participantes.

Documentación:

A los asistentes se les enviará un completo manual de trabajo y apoyo por e-mail, con las herramientas que necesitarán para llevar a cabo el propio seguimiento de la consecución de los retos planteados.

Profesorado:

Maty Tchey



Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología. Diplomada en Técnicas de Expresión y Oratoria (ESIC) y en Técnicas para hablar bien en público (UPV).

Formadora de Formadores por la GVA, Profesora de RRPP y Protocolo empresarial en Formación Ocupacional y Continua con más de veinte años de experiencia, es Juez de la Liga Nacional de Oratoria y Debate Universitario desde 2005.

Profesora Bachelor of Sciences in Business Administration, en colaboración con la Universidad de Gales (GIEM). Fue directora y presentadora, durante cuatro años, de la Radio TV Educativa (UNED). Conductora de debates, coloquios y entrevistas, colabora en distintos programas de radio, prensa y televisión.

Fundadora y directora de Arqueros de la Palabra, profesora de Comunicación Eficaz en el Seminario Internacional Formación de Formadores en España, Portugal, Suecia e Italia.

Profesora de Oratoria en la Universidad de Salamanca, en los Cursos Extraordinarios de la Universidad de Zaragoza, y del Master en Comunicación Estratégica para Empresas en la Universidad Jaume I de Castellón. Coopera con el Centro de Europeo de Empresas Innovadoras. Profesora del curso 15x15 en EDEM (3ª, 4ª y 5ª ediciones).

Ofrece conferencias, workshops y cursos a nivel nacional e internacional en el ámbito de la comunicación verbal y no verbal. Es miembro del equipo del Profesor Bernabé Tierno, fundador del Club Internacional del Optimista Vital, con conferencias sobre valores, comunicación y psicología positiva dirigidos a empresarios de toda España.

Carles Herrero



Licenciado en Periodismo. Formado como Coach en Augere (Barcelona) por el Coach Training Institute (CTI). Cuenta con el título de director deportivo por la Real Federación Española de Fútbol (RFEF). Es, además, entrenador de fútbol y ciclismo.

Profesor de comunicación y oratoria con el curso “Comunicación para el Éxito” en masters universitarios, colegios profesionales y empresas privadas.

Experiencia en medios de comunicación, televisión, radio y prensa escrita, donde ha trabajado y colaborado.

Fundador y director de Coaching y Comunicación, empresa especializada en coaching personal y deportivo y comunicación deportiva. Aporta planes de comunicación a diferentes deportistas y clubes deportivos, así como sus servicios de coaching. Responsable de comunicación de PARRI & ASOCIADOS, empresa de representación de futbolistas.

Formador en cursos como “Adaptarse al Cambio”, para que cada individuo proyecte nuevos horizontes en su vida profesional; “Coaching para el Éxito”, para que todo el mundo conozca el coaching y pueda poner a rodar sus herramientas cada día; “Pequeños comunicadores”, con el objetivo de que los más pequeños hablen en público con eficacia desde bien temprana edad; “Optimismo vital en el trabajo”, para aportar un nuevo horizonte mucho más positivo en el ambiente profesional.

Ofrece workshops y cursos a nivel nacional e internacional en el ámbito de la comunicación verbal y no verbal.

A todos los Arqueros que me escribieron para contarme cómo les afectaron mis cursos.
Vuestras palabras me proporcionan la fuerza y el pulso necesarios
para seguir centrada en mi objetivo fascinante,
mantener la atención, y seguir creyendo.

"Sólo vivimos para nosotros mismos cuando vivimos para los demás".

TOLSTOI

"No podemos resolver nuestros problemas con las mismas ideas que los crearon".

A. EINSTEIN

Introducción

El panorama económico global que atravesamos es una realidad externa grave. Pero está demostrado que aunque no podamos cambiar lo que nos ocurre, sí podemos controlar nuestra reacción ante los acontecimientos. Las personas de acción, que han soportado grandes sufrimientos, han aprovechado los reveses que les deparó la vida como oportunidades de mejora y se convirtieron en personas excepcionales. Las mayores desgracias son, en realidad, oportunidades de crecimiento y transformación personal. Tomar decisiones y no ejecutarlas, mantener una actitud derrotista, revolcarse en la autocompasión o rumiar tensiones solo contribuirá a que nos sintamos mucho peor y se agraven los problemas. Puedes maldecir la oscuridad o prender una antorcha, tú decides, porque tu respuesta es lo que determinará si vas a sacar provecho a esta situación o te vas a hundir. Decía Epícteto *“Los hombres no tienen miedo de las cosas sino de cómo las ven”*. Y según Robin S. Sharma *“Al igual que un hueso fracturado, nos volvemos más fuertes en los lugares rotos”*. La vida no espera a nadie. Frente a la adversidad, agarra con fuerza el timón de la nave de tu existencia y capea el temporal o vira el rumbo, pero no te quedes a merced de las olas, no te hundas. Si somos o no felices dependerá de nuestra armonía interna, fruto de un entrenamiento especializado y constante que se puede aprender, y de cambiar las reglas del juego; y eso sí está en nuestras manos. Pero hay que ponerse en marcha, para lo que vuelvo a citar a Epícteto: *“Primero dite a ti mismo lo que querrías ser, y luego haz lo que tengas que hacer”*. El cambio no es tarea fácil pero valdrá la pena el esfuerzo. Espero que este curso prenda la llama del cambio en tu vida, y que continúes avivándola. Mantener la inercia dependerá de ti.

Maty Tchey

Arqueros de la palabra
comunicación para el éxito

961267836
direccion@conectahablando.com
www.conectahablando.com
www.matytchey.com

Programa:

I. Análisis objetivo y subjetivo de la situación actual

1. Del escenario
2. ¿Cómo te afecta?
-Medidas que vas a tomar

II. Pinta tu futuro; tu situación ideal en positivo

1. Impacto de los estresores psicosociales

III. Proactividad y reactividad. Fluye

1. Transforma la tensión en confianza y seguridad

IV. Tú también puedes

A. Estrategias y recursos de reprogramación

1. Mente
2. Cuerpo

B. Planificación de tu entrenamiento para el cambio

V. Equilibrio