



Consell Comarcal
de l'Alt Urgell



PROJECTE DONA I LIDERATGE

La **FUNDACIÓ TEKHNIKÓS** de Verdú, ha acollit el projecte Dona i Lideratge, presentat i desenvolupat per **ENESSENZIA COACHING**.

Aquest projecte neix amb la finalitat d'acompanyar a totes les dones a assolir el seu lideratge, creant una formació i tallers específics, i cerca dotar-la de l'enfortiment intern i l'apoderament necessari per fer front a les circumstàncies actuals, conservant el seu propi equilibri emocional, amb més visibilitat i força per assolir els seus reptes diaris i de futur.

La dona jove cerca desenvolupar-se, posicionar-se i projectar-se laboralment, assolir una autonomia econòmica, trencar amb les desigualtats, afrontar el repte d'emprendre ja sigui en l'auto-ocupació o la creació d'empreses, o emprendre la fita d'assolir nous i millors posicionaments dins les organitzacions. En el context en el que ens trobem, i ara més que mai, la dona necessita un suport d'acompanyament emocional, d'apoderament i motivació, i cercar una ecologia de vida que l'ajudi a la conciliació laboral i familiar per a dur-lo a terme i obtenir la seva realització personal.

La dona madura, necessita trobar noves iniciatives i objectius per a seguir gaudint del seu propi equilibri intern tant necessari, donat que en molts casos es fa càrrec de la cura d'altres, juntament amb els fills i el món professional. Les circumstàncies econòmiques actuals fan que també hagi d'afrontar en alguns casos un re-enfocament professional o plantejar-se establir-se pel seu compte, això pot comportar un desgast emocional que cal poder sostenir.

Aquests tallers són el resultat d'un llarg treball d'estudi, on la combinació i la suma de diferents coneixements i eines específiques de coaching, i altres disciplines com la PNL aporten una àmplia visió en el procés de comprensió sobre el funcionament i processament del nostre pensament, i com aquest influeix en els nostres comportaments i benestar intern, així com l'estructura i la manera de combinar les tècniques i les dinàmiques aporten aprenentatges d'alt valor que condueixen a una millor comprensió i autogestió personal, assolint un alt nivell d'apoderament, auto-lideratge i equilibri emocional que les motiva a accionar de forma diferent i a tenir una actitud més positiva envers la vida.

Es un programa pensat per dones, on es treballa, reforça i enforteix l'estructura interna de l'emprenedora, punt vital, doncs serà la base sobre la qual s'edificarà el projecte emprenedor aportant-li més solidesa, equilibri emocional, poderament i motivació que tota emprenedora necessita per assolir el seu lideratge i afrontar amb més garanties d'èxit la consecució del seu projecte i aconseguir fer realitat la seva idea de negoci.

Es duu a terme mitjançant un recorregut per a descobrir, viure i desenvolupar de forma directa la Intel·ligència Emocional en cinc tallers d'una durada de quatre hores cadascun.

TALLER 1: La relació amb mi mateixa i el meu projecte emprenedor

- ☑ Autoconeixement. Descobreixo la meua essència
- ☑ Detecció i abordament de creences limitants
- ☑ La meua força i energia, generem autoconfiança i seguretat
- ☑ La connexió amb el meu projecte



Consell Comarcal
del Alt Urgell



Consorci
d'atenció
a les persones
de l'**Alt Urgell**

TALLER 2: La Gestió emocional de la dona emprenedora

- ☑ Conèixer i entendre les emocions
- ☑ Funcionament de les emocions i generació d'estats positius
- ☑ Diàleg intern i com ens parlem
- ☑ Autoestima i apoderament intern

TALLER 3: La relació amb els altres i la projecció del meu projecte

- ☑ La comunicació i les relacions amb els altres
- ☑ Saber entendre l'altre i l'assertivitat
- ☑ Què i com comunico als altres, com em veuen els altres
- ☑ Saber transmetre i comunicar el meu projecte

TALLER 4 : Disseny d'objectius

- ☑ La importància d'un objectiu i tipus d'objectius
- ☑ On sóc i on vull anar
- ☑ Dissenyem el nostre propi objectiu o el nostre propi projecte emprenedor per assolir una ecologia de vida

TALLER 5: Creativitat i innovació

- ☑ Conèixer el funcionament de la creativitat
- ☑ Cercar i desenvolupar l'estat creatiu propi
- ☑ Interacció en dinàmiques creatives participatives
- ☑ Assolir la connexió amb la nostra consciència creativa

CALENDARI

TALLER 1	16 de novembre de 2015
TALLER 2	23 de novembre de 2015
TALLER 3	30 de novembre de 2015
TALLER 4	14 de desembre de 2015
TALLER 5	21 de desembre de 2015

Aquests tallers de coaching grupal enfocats a l'emprenedoria, estan basats en la **Intel·ligència emocional**, combinen diferents **tècniques i eines pràctiques de coaching i PNL Generativa**, i suposen contemplar en tot moment **la relació de l'emprenedora amb el seu projecte**.

Les sessions es realitzen amb **metodologia teòrica-participativa, i eines específiques** de donaran pas al qüestionament i recerca interna, permeten **obrir noves perspectives i descobrir noves capacitats dels participants**, inclús ampliar visió sobre el seus propis projectes. Per a garantir un bon desenvolupament de les sessions i la correcta supervisió de les dinàmiques, el nombre de participants serà d'un mínim de 8 i un màxim de 18 dones. Aporten un **augment de la motivació, i un alt grau d'energia de grup**, generada amb l'emoció que suposen les experiències compartides, descobrint-se a través dels altres



Consell Comarcal
del'Alt Urgell



S'assoleix un sentiment **d'apoderament global, creació de sinèrgies i connexió, generant confiança entre els participants**, que els conduirà a un sentiment **de cohesió**, que el hi aportarà la **solidesa personal i de grup** necessària per afrontar amb força els seus reptes emprenedors.

1. Aquest tipus de taller es facilita amb l'objectiu de proporcionar els coneixements bàsics sobre la intel·ligència emocional i dinàmiques per a la seva millor comprensió i el seu desenvolupament, tant necessari per assolir el repte d'emprenedre.
2. Els tallers son de 4 hores impartits per una Coach i basats en una explicació teòrica i dinàmiques participatives.
3. Creació del marc, ambient i clima adequat per a les participants.
4. Facilitació del taller en suport Power Point i fomentar la participació activa per assolir el grau de coneixement dels trets bàsics sobre la temàtica del taller, creant consciència i tècniques per desenvolupar estats generatius de benestar emocional.
5. Feedback del grup de participants, aprenentatges.

INVERSIÓ ECONÒMICA

El tallers s'impartiran amb un cost total de 50 €, que corresponen a 10 € per taller.
(Inclou material: Carpeta per a cada taller i fotocòpies del contingut del taller.
Es presenten com un tot compacte. No es poden fer els tallers per separat.
El pagament es pot fer d'un cop o per cada sessió.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Al Servei d'Atenció a les Dones de l'Alt Urgell (SIAD). Telèfon 973 354 102
- Al Consell Comarcal de l'Alt Urgell. Telèfon 973 35 31 12
- Per correu electrònic: igualtat@capau.cat