

COACHING CORPORAL El Arte del Cuerpo en el Coaching



PROGRAMA COMPLETO para coaches EN ESPAÑA Y MÉXICO 2017

PRIMER MÓDULO “Inteligencia Corporal” ABIERTO A TODOS LOS PÚBLICOS

Para trabajar desde el cuerpo el coach necesita reconocer el suyo propio, aprendiendo a escucharlo, habitarlo y activarlo. Creciendo en su propia conciencia el coach podrá ayudar a otros a hacerlo.

Este programa ofrece experiencias, distinciones y competencias corporales para trabajar desde el cuerpo en un proceso de coaching, subrayando la importancia del cuerpo como lugar de aprendizaje y transformación. Haremos prácticas de coaching para aplicar e integrar todo lo aprendido y vivido durante el programa.

Al llevar parte de nuestra atención a nuestro cuerpo y emociones creamos un espacio de observación, reflexión y aprendizaje.

Esta propuesta nace de la escucha a profesionales de coaching. En nuestra experiencia como mentoras y formadoras de coaches escuchamos que los coaches quieren saber cómo trabajar desde el cuerpo con sus clientes durante sus procesos.

Activando la inteligencia corporal y emocional en las sesiones de coaching podemos abrir posibilidades de transformación que antes no veíamos. Recuerda que sólo utilizamos el 20% de nuestra inteligencia corporal y emocional. Con el apoyo de las investigaciones y de la experiencia, hoy en día se reconoce que no todas las soluciones están en nuestra mente racional.

Ojetivos del programa

- **Despertar** tu conciencia corporal y emocional para poder escuchar tu cuerpo e integrar su información en tu vida diaria.
- **Aprender** a percibir los mensajes del cuerpo (sensaciones, tensiones, respiraciones, posturas, gestos y movimientos) para ayudarte a identificar actitudes corporales que limitan tus posibilidades y sensación de bienestar.
- **Saber** trabajar contigo y con tus clientes desde el cuerpo para conseguir un cambio de “observador” o “quien” en el cliente para abrir nuevas posibilidades de ser y hacer.
- **Conocer** e integrar experiencias, distinciones, competencias y técnicas corporales para trabajar desde el cuerpo en procesos de coaching y apoyar una transformación sostenible en el tiempo.
- **Aprender** a crear tus propias herramientas corporales.
- **Promover** la coherencia en los procesos de coaching en las 5 dimensiones del ser humano: emocional, racional, corporal, energético y espiritual.

¿Qué te puede aportar este programa?

- **Experiencias**, distinciones, competencias y técnicas corporales para trabajar desde el cuerpo en tu vida personal, profesional y en los procesos de coaching.
- **Confianza** y posibilidades a la hora de trabajar desde el cuerpo con tus clientes.
- **Realizar** procesos de coaching de una forma integral que combinan las distintas dimensiones del ser humano.
- **Capacidad** de estar más presente con lo que hay en el momento.
- **Mejora** en tu capacidad de elegir como responder a las circunstancias.
- **Aumentar** tu resiliencia.
- **Tomar** decisiones más alineadas con las necesidades propias y las del entorno.
- **Mejora** de la autogestión emocional y social.
- **Mejora** de la gestión de las situaciones de incertidumbre.
- **Más flexibilidad** y tolerancia contigo mismo y con los demás.

Módulo 1: INTELIGENCIA CORPORAL **Abierto a todos los públicos**

Clases Online: 3 clases de 90 minutos cada una.

- 1. Sentir:** Las 5 Distinciones Corporales
- 2. Inteligencia Corporal y Emocional:** 4 Competencias Corporales
- 3. La Corporalidad de la intuición** y la toma de decisiones.

A través de estas videoconferencias compartiremos información y prácticas que nos ayuden a entrar en contacto con el cuerpo. Así mismo, haremos ejercicios sencillos que puedan practicarse en la cotidianeidad y nos vayan preparando para la sesión presencial.

SEMINARIO PRESENCIAL: Reconozco y Habito mi Cuerpo

Módulo presencial donde nos centraremos en la observación y reconocimiento de nuestro propio cuerpo, sus hábitos y los resultados desde un estado de conciencia despierta. Exploraremos la apertura de nuevas posibilidades de acción que dan oportunidad a la transformación.

“la distancia entre tú y yo es la distancia entre yo y yo mismo”

Pondremos la atención en:

- **Escucha corporal:** abrirme y relacionarme con mis sensaciones.
- Mis **recursos y apoyos** corporales.
- **Hábitos corporales** que abren y cierran posibilidades.
- **Las 5 Distinciones Corporales:** sensaciones, respiraciones, tensión muscular, posturas, gestos y movimientos.
- **Las 4 Competencias Corporales** de la inteligencia emocional y social: Sentir, Centrar, Presencia & Acción.
- **Herramientas, Técnicas y Competencias** Corporales Transformacionales.

Presencial: 25 y 26 marzo Sábado de 10h-14h y 16h-20h Domingo 10h-14h

Lugar: Madrid, Sala Bambú Danza – C/ Doctor Cortezo 17-3º (Metro Tirso de Molina)

3 Clases Online: 8, 15 y 22 marzo de 19h a 20.30h

Total de Horas: 12 Presenciales y 4.5 Online

Módulo 2: CORPORALIDAD DE LAS 11 COMPETENCIAS

Sólo abierto a coaches

En este módulo nos enfocaremos en la posibilidad de corporalizar algunas de las competencias necesarias para un coach siguiendo las pautas marcadas por la ICF:

- **1. Ética:** Practicar acompañar al cliente desde la presencia para observar, resumir, reflejar y compartir sin juicio. Acompañar en vez de salvar, aconsejar o tomar responsabilidad. El coach es experto en coaching y el cliente es experto en sí mismo. El Coach usa las competencias de coaching para iluminar el camino que elige el cliente.
- **2. Acuerdo:** Practicar la creación de la meta, la medición de éxito/condiciones de satisfacción para la sesión desde el cuerpo. Practicar como empezar una sesión desde el cuerpo y como intervenir en una conversación desde el cuerpo para establecer el acuerdo de coaching.
- **3. Establecer la confianza y cercanía:** La creación del espacio seguro-sagrado y la generación de confianza y cercanía desde el cuerpo. Habitar y practicar el rapport, hacer espejo y la conexión con el cliente desde el cuerpo.
- **4 Presencia:** Habitar, practicar y recrear el estado de presencia y la habilidad de curiosear sin juicio estando en el momento presente. Entrenaremos la habilidad de mantener nuestra atención simultáneamente en nosotros mismos, en el otro u otros y en la relación de coaching.
- **5. Escucha Activa:** Habitar la habilidad de observar, reflejar y resumir sin juicio la corporalidad y emocionalidad del cliente y por lo tanto el "quien" o "observador" que está siendo y la que quiere ser para conseguir lo que se propone. Silencio: Habitar el silencio y ser testigo de lo que ocurre en la relación y la sesión de coaching.
- **6. Preguntas Poderosas:** Practicar como iluminar patrones habituales y abrir nuevas posibilidades de sentir, respirar, tensar/soltar, mover y nuevos posturas, gestos y movimientos que llevan al cliente hacia lo que se propone.
- **7. Comunicación Directa:** Practicar ofrecer, resumir y sintetizar desde la neutralidad lo que percibimos y escuchamos en la corporalidad y emocionalidad del otro para ayudarlo a verse desde otra perspectiva.
- **8. Creación de Conciencia:** Practicar como iluminar el "quien está siendo" y el "quien quiere ser" desde el cuerpo para conseguir una toma de conciencia que refuerza su capacidad de actuar y conseguir lo que quiere.
- **9. Diseñar Acciones:** Practicar estimular y ayudar corporalmente al cliente a definir acciones que le llevan hacia su meta y comprometerse con ellas. Las acciones se movilizan desde la toma de conciencia. Esta competencia es la capacidad de crear oportunidades continuas de aprendizaje.

- **10. Planificar y definir los objetivos:** Practicar la corporalización de los aprendizajes y objetivos del cliente. Esta competencia mantiene el cliente alineado con lo que se propone, sus aprendizajes y lo que necesita para conseguir lo que se propone.
- **11 Gestionar el progreso y la responsabilidad:** Esta competencia resume el aprendizaje del cliente sobre su situación y sobre si mismo entre sesiones, durante la sesión y a lo largo del proceso de coaching.

Presencial: 22 y 23 abril sábado de 10h-14h y 16h-20h **domingo** 10h-14h

Lugar: Madrid, Sala Bambú Danza – C/ Doctor Cortezo 17-3º (Metro Tirso de Molina)

Mentoring Grupal Online: 5 abril y 10 mayo de 19h a 20.30h

Total de Horas: 12 Presenciales y 3 Online

1. Mentoring Grupal de 90 minutos por video conferencia para hacer el seguimiento de lo aprendido en el 1er módulo presencial.

2. Seminario Presencial: Corporalidad de las 11 Competencias
Módulo Presencial de 12 horas donde practicaremos la corporalidad de las 11 competencias de la ICF.

3. Mentoring Grupal de 90 minutos por video conferencia para hacer el seguimiento de lo aprendido en el segundo módulo presencial.

Módulo 3: TÉCNICAS CORPORALES

Sólo abierto a coaches

Nuestro objetivo en las sesiones de coaching transformacional y PCC de la ICF es un cambio de perspectiva o cambio de "observador" o "quien" en el cliente. Al cambiar desde donde interpreta sus circunstancias el cliente puede acudir a nuevas posibilidades de ser y hacer que antes no veía y por lo tanto la posibilidad de conseguir lo que se propone. Trabajaremos con el "quien está siendo" y el "quien quiere ser" el cliente para conseguir lo que se propone. Desde el Coaching Corporal trabajaremos con los patrones y hábitos corporales y emocionales del cliente que le abren y cierran posibilidades a la hora de conseguir lo que se propone.

Practicaras como hacer sesiones de coaching desde el cuerpo y como hacer intervenciones corporales en conversaciones de coaching.

Algunos ejemplos traídos por los alumnos:

- la resolución de conflictos
- el liderazgo
- el autoliderazgo
- la toma de decisiones
- la visión Individual o de equipos
- la autoestima
- polaridades y la conciliación de opuestos
- diálogos internos, personajes y sub-personalidades

Ejemplos de las técnicas corporales que podemos trabajar son:

1. **Interrupción de Hábitos Corporales:** Contrastar hábitos corporales viejos con los nuevos deseados para resetear los patrones neuro musculares.
2. **Parodia Corporal:** Ayuda al cliente a desidentificarse de sus patrones habituales.
3. **Polaridades y la Conciliación de Opuestos:** La identificación de los opuestos ayuda a la aceptación e integración.
4. **Personajes y Sub-Personalidades:** Para transformar nuestros conflictos internos y externos en la cooperación y unión hacia un objetivo compartido.
5. **Posiciones Perceptivas:** Para trabajar la conciencia corporal sistémica en situaciones y conflictos específicos.

Presencial: 3 y 4 de junio de 10h-14h y 16h-20h domingo 10h-14h

Lugar: Málaga (pendiente de confirmar)

Mentoring Grupal Online: 14 junio de 19h a 20.30h

Total de Horas: 12 Presenciales y 3 Online

1. Seminario Presencial: Técnicas Corporales

Módulo presencial donde exploraremos **técnicas corporales y su aplicación a casos prácticos** traídos por nosotros y/o por los participantes.

2. Mentoring Grupal de 90 minutos por video conferencia para hacer el seguimiento de lo aprendido en el segundo módulo presencial

PROGRAMA EN ESPAÑA
3 MESES: marzo a junio 2017

Módulo 1: Inteligencia Corporal

abierto a todos los públicos.

3 Clases Online: 8, 15 y 22 marzo de 19h a 20.30h

Presencial: 25 y 26 marzo Sábado de 10h-14h y 16h-20h Domingo 10h-14h

Lugar: Madrid, Sala Bambú Danza – C/ Doctor Cortezo 17-3º (Metro Tirso de Molina)

Total de Horas: 12 Presenciales y 4.5 Online

Módulo 2: Corporalidad de las 11 Competencias

sólo para coaches

Presencial: 22 y 23 abril sábado de 10h-14h y 16h-20h domingo 10h-14h

Lugar: Madrid, Sala Bambú Danza – C/ Doctor Cortezo 17-3º (Metro Tirso de Molina)

Mentoring Grupal Online: 5 abril y 10 mayo de 19h a 20.30h

Total de Horas: 12 Presenciales y 3 Online

Módulo 3: Técnicas Corporales

sólo para coaches

Presencial: 3 y 4 de junio de 10h-14h y 16h-20h domingo 10h-14h

Lugar: Málaga (pendiente de confirmar)

Mentoring Grupal Online: 14 junio de 19h a 20.30h

Total de Horas: 12 Presenciales y 3 Online

Precio del Programa Completo: 1.150€

oferta: 1.000€ un solo pago antes del 30 enero

Precio del Módulo 1: 350 €

Los precios incluyen todas las actividades formativas online y presenciales, materiales, documentación, bibliografía.

Los pagos a realizar se ingresan en la cuenta:

Triodos Bank: ES 31 1491 0001 22 2114320720 a nombre de Antonio del Olmo señalando en concepto: Formación Corporal, con el nombre y apellidos de la persona que se inscribe.

Se contemplarán facilidades de pago y/o ayudas para casos especiales.

FORMADORAS



Isabel Chacón

Coach Ontológica PCC-ICF. Fundadora de Coach Deep

Es Coach Ontológica PCC-ICF, Mentor Coach y Examinadora PCC-ICF en USA, Europa y Latinoamérica para Coach Deep www.CoachDeep.com, Ola Coach y CIVSEM (Coaching Social y DPOP) con más de 10 años y 3000 horas de experiencia. Forma y examina coaches para sus acreditaciones PCC-ICF y Ontológicas y es co-creadora de Coach Deep: Programas de Coaching Avanzado. Está especializada en el trabajo corporal y emocional formada con Newfield Network USA "Body and Movement" y en Alba Emoting (CL2) con práctica en los 5 Ritmos, Open Floor y la Danza Primal. También es psicoterapeuta humanista especializada en técnicas gestálticas y bioenergéticas y procesos de pérdida y duelo (ACPC) con formación en PNL, eneagrama, psicosisíntesis y diálogo de voces. En 2016 ha realizado 2 conferencias internacionales en la ICF México y Colombia acerca del coaching corporal con 3 más ya programadas para 2017. Es ex-estratega de agencia de publicidad (JWT Londres) y artista (pintura) con un Master de Goldsmiths College London UK. Licenciada en Filología Española y Bellas Artes.

www.CoachDeep.com



Ana Vega

Coach Profesional y Formadora de Proceso Corporal Integrativo en In Corpore.

Formada en Proceso Corporal Integrativo (PCI) y en diferentes disciplinas corporales y de desarrollo. Coaching (Ola Coach), Pilates suelo y máquinas (Stott Pilates), Shiatsu (Yasuragi), Acupuntura (Centro Kribriya) y Codependencia (Learning Love Institute) son algunas de ellas. Ha coordinado e impartido proyectos de formación y desarrollo de personas para empresas durante los últimos 10 años en ISAVIA consultores. Profesora de grupos de trabajo corporal, movimiento y desarrollo personal con particulares y empresas en colaboración con la Escuela In Corpore desde año 2009. Actualmente, forma parte del profesorado de la formación de la Escuela In-Corpore. Tarea que combina con la impartición de talleres de crecimiento personal en México, EE.UU y España y con la realización de procesos individuales de coaching

www.in-corpore.com

Coach Deep

