

Propuesta para los miembros del equipo

Serveis Socials IMAS

Meta de la intervención:

Empoderamiento

- Taller basado en diferentes herramientas del coaching como la „PNL“ y El Trabajo de Byron Katie, terapia breve centrada en soluciones etc. - dirigido a trabajadores sociales, educadores, psicólogos, trabajadores que apoyan a otros –

¿Qué aprenderán los participantes en un taller de empoderamiento?

¿Qué tan real es mi realidad? Filtros de percepción y cómo percibir con más neutralidad?

Averiguar las creencias que me impiden lograr mis metas y como disolverlas

¿Cómo trabajar con creencias limitantes?

¿Cómo guiar un cliente hacia sus propias soluciones?

¿Cómo autogestionar mi estrés?

¿Cómo ayudar a los demás para cuestionar sus pensamientos limitantes?

¿Cómo apoyar a un cliente mediante preguntas enfocadas en la solución?

¿Cómo enfrentar los miedos y superarlos y cómo guiar este proceso?

Encontrar un sí o un no honesto - comunicación auténtica

Técnicas de feedback

Una forma diferente de lidiar con la crítica – Encontrar el regalo en cada crítica

¿El trabajo con submodalidades: Cómo cambiar estados internos?

Atención plena – Aprender a observar los pensamientos

¿Cómo activar recursos?

Sobre la docente:

Kerstin Esser



- Miembro como coach y entrenadora del IFAPP Berlín (Instituto para la psicología positiva aplicada) desde el 2010 al 2016 – www.ifapp.de
- Certified Facilitator The Work of Byron Katie (ITW, Ojai, Estados Unidos) - 2014
- Coach El Trabajo de Byron Katie (VTW Alemania) - 2012
- NLP Master IFAPP Berlín - 2010
- NLP Practitioner IFAPP Berlín - 2009
- Master Asesoramiento Psicológico (ILS) - 2006
- Marketing, Venta, Asesoramiento de clientes comerciales en el sector turístico 1999 – 2009
- Master en gestión de empresas (IBS Lippstadt) – 1999
- Autora del Blog de www.kerstin-esser.com y www.thework-seminare.de
- trabajadora honorífica en la Helpline del Institute for the Work of Byron Katie (línea de teléfono gratuita a nivel mundial para ofrecer primeras ayudas a personas con estrés mental)
- trabajadora honorífica en la directiva de la asociación VTW/ Berlin para la educación y la formación
- vive y trabaja en Mallorca desde el 2011 impartiendo talleres semanales intensivos y trabajando como coach para ejecutivos y particulares

Contenido de los talleres:

Módulo I:

Jueves y viernes de 09:00 a 14:00 h

Primer día:

- Parte teórica:
 - ¿Qué tan real es mi realidad? Filtros de percepción y cómo percibir con más neutralidad?
 - Las cuatro preguntas y los cambios de perspectivas
 - Demo: Como funciona El Trabajo
 - La tarjeta amarilla

- Parte práctica:
 - Averiguar las creencias que me impiden lograr mis metas y como disolverlas
 - ¿Cómo trabajar con creencias limitantes?
 - Practicar El Trabajo de a dos

- Parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - Introducción „Una creencia a la vez“ – como facilitarme a mi mismo con las cuatro preguntas
 - Los tres asuntos
 - Las sub-preguntas
 - Técnica de feedback: Dar un feedback concreto, neutral, basado en lo experimentado

- Parte práctica:
 - Practicar El Trabajo de a dos incluyendo las sub-preguntas

- Parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

Segundo día:

Viernes de 09:00 a 14:00 horas

- Parte práctica:
 - o Atención plena – Observación de pensamientos

- Parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - o Las críticas

- Parte práctica:
 - o Una forma diferente de lidiar con la crítica – Encontrar el regalo en cada crítica
 - o ¿Cuáles son las críticas que más temo oír? Aprender a recibirlas y encontrar los regalos

- Breve Parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas sobre el día anterior
 - o ¿Cómo guiar a un cliente hacia sus propias soluciones? Colección de las mejores preguntas.

- Parte práctica:
 - o Practicar a guiar a un cliente del espacio del problema al espacio de la solución como cliente, coach o observador

- Parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - o Encontrar un sí o un no honesto - comunicación auténtica

Módulo II:

Jueves y viernes de 09:00 a 14:00 h

Primer día:

- Parte práctica:
 - Atención plena – Observación de pensamientos

- Parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas del módulo I
 - ¿Cómo enfrentar los miedos y superarlos y cómo guiar este proceso?
 - Demo como guiar el proceso

- Parte práctica:
 - Practicar a guiar a un cliente del miedo a la claridad como cliente, coach o observador

- Parte teórica:
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - El trabajo con submodalidades

- Parte práctica:
 - El trabajo con submodalidades: Cómo cambiar estados internos, recuerdos de experiencia vivida y lograr cambios en situaciones futuras.
 - Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

Segundo día:

Viernes de 09:00-14:00 h

- Parte práctica:
 - o Atención plena – Observación de pensamientos

- Parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas sobre el primer día

- Parte teórica:
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - o Metas y convicciones subyacentes que frenan: Encontrar los conceptos subconscientes que impiden un cambio

- Parte práctica:
 - o Practicar en equipo de tres como cliente, coach o observador: Cada uno encuentra sus limitaciones
 - o Cambio de perspectivas
 - o Las inversiones llevadas al día a día
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas
 - o Escuchar con el corazón – captar el mensaje detrás del mensaje
 - o Espacio para intercambiar experiencias, preguntas y respuestas

- Parte práctica:
 - o Trabajar con recursos
 - o Trabajo de a dos: El ejercicio del héroe
 - apoyar a una persona a encontrar sus fuertes, sus virtudes y sus recursos dentro de si mismo

- o Transferencia al futuro y despedida