



LA MALETA DE RECURSOS

¿Qué te parece un itinerario
para llenar tu maleta de
herramientas como
profesional?

Tenemos una propuesta

Muchos de los que nos dedicamos a la formación, la facilitación, el desarrollo humano y el empoderamiento de las personas en definitiva, estamos buscando recursos y renovando nuestras formas de hacer para adaptarnos a los cambios que acontecen mundialmente ahora mismo.

Hace tiempo que en *B&L training people* queremos poner en valor muchas de las herramientas que hemos utilizado a lo largo de nuestros más de 15 años de trayectoria y que hemos podido desarrollar, mejorar y pulir gracias a muchísimas personas que se abrieron y confiaron en nosotras. Compartir estas herramientas con más profesionales, y crear una comunidad donde podamos sumar al conocimiento y la experiencia colectiva, es un sueño que nos gustaría hacer realidad.

Con este deseo, quisimos aprovechar el parón derivado del Covid'19, para generar valor en forma de contenido y herramientas **prácticas para profesionales del acompañamiento**. Y siendo muy conscientes de que el mundo virtual cada vez cobra más fuerza, queríamos también que estas **herramientas fueran útiles tanto en sesiones presenciales como virtuales**. Esta es nuestra pequeña aportación a una comunidad, que consideramos, debe prepararse más que nunca, para acompañar a las personas en el camino de la incertidumbre.

Aquí os presentamos un itinerario de **3 módulos con formación, recursos, herramientas prácticas, lecturas y mucho más para poder profundizar, agilizar y dinamizar los procesos con vuestra clientela y/o alumnado**. A este itinerario le hemos llamado. **“La Maleta de Recursos”**. Con tu ayuda, deseamos que la maleta crezca y sumemos valor.

Módulo 1: El camino al Autoconocimiento



En este módulo queremos compartir con vosotrxs una herramienta que nos ha facilitado los procesos de autoconocimiento y autogestión con nuestra clientela y alumnado: **“La matriz del Autoconocimiento”**. Sabemos que conocerse a unx mismx y autogestionarse no es algo que se logre de un día para otro, así que disponer de esta herramienta nos ha sido de gran ayuda para acelerar estos procesos.

La **“Matriz del Autoconocimiento”** facilita la toma de conciencia de unx mismx. Nos permite conocer nuestras cualidades nucleares (fortalezas), identificar cuándo se pueden convertir en trampas y cuáles son los desafíos que nos muestran para trascender en el camino del desarrollo y el autoconocimiento. Una herramienta práctica aplicable a las diversas áreas de la vida (profesional y/o personal).

Qué te llevarás:

- Conocer una herramienta que te permite trabajar el autoconocimiento y la autogestión desde 4 perspectivas diferentes.
- Reconocer en sólo 2 pasos las fortalezas de la persona y sus “trampas” (los comportamientos limitantes que derivan de llevar al extremo las fortalezas).
- Identificar en qué situaciones o con qué personas es más fácil caer en las trampas. (zonas de riesgo).
- Identificar los recursos que la persona necesita desarrollar para transitar los estados emocionales o comportamientos que no le ayudan.

EL MÓDULO 1 INCLUYE:



FORMACIÓN

***1 Webinar** donde exploraremos 4 dimensiones de la “**Matriz del Autoconocimiento**”: La cualidad Nuclear, la Trampa, El Desafío y por último la Alergia. Dotaremos de recursos para poder identificar cada una de las fases, poniendo especial atención en aquellas que son más difíciles de reconocer y que a su vez son claves para la autogestión.



MATERIALES

Para profesionales:

***1 Presentación de soporte del webinar** (en formato pdf y descargable).

***1 Guía para Profesionales de La Matriz del Autoconocimiento** con las preguntas e indicaciones recomendadas para cada parte de la Matriz (en formato pdf y descargable).

Para clientela/alumnado:

***1 Plantilla de participante** de La Matriz del Autoconocimiento para que puedan registrar de forma ordenada sus notas durante la realización de la dinámica (en formato pdf y descargable).

***1 Test** para que identifiques tus 24 cualidades centrales.



BIBLIOGRAFÍA

***Lecturas y artículos** recomendados que completan el marco teórico.



COMUNIDAD DE PROFESIONALES

****Pertener a la comunidad de aprendizaje “LA MALETA DE RECURSOS PARA PROFESIONALES”**. El objetivo es compartir conocimiento y experiencias colectivas.

****Sólo para aquellas personas que obtengan el itinerario completo de la Maleta de Recursos.**

Módulo 2: Gestión de los saboteadores



En este módulo trabajaremos de forma práctica, lúdica y accesible los auto-diálogos. Desde la experiencia de haber creado el www.jugodelosminiyos.com conoceremos la metodología en la que se fundamenta para poder **identificar y gestionar a los saboteadores internos**.

Tus clientes/alumnado agradecerán enormemente **cómo el juego de los miniyos facilita un proceso tan complejo, como es, desmontar las creencias limitantes**.

Qué te llevarás:

- Una puesta en práctica de las técnicas cognitivas para desarrollar una mayor eficacia personal.
- Aprender a trabajar las creencias de una forma lúdica y poco intrusiva.
- Conocerás una herramienta con usos muy polivalentes para tus sesiones y/o formaciones.
- Aprender a transformar ideas irracionales en pensamientos realistas, flexibles y adaptativos.
- Saber identificar cuáles son las distorsiones cognitivas más comunes y tener un ejemplo de “pasos para desmontarlas”.

EL MÓDULO 2 INCLUYE:



FORMACIÓN

***1 Webinar en el que** identificaremos a los saboteadores internos de una forma lúdica, única y muy efectiva. Esta metodología simplifica y hace sencillo un proceso que suele ser muy complejo. Le daremos espacio, entenderemos la intención positiva e integraremos al Miniyo con una dinámica de movimiento y facilitación sistémica.



BIBLIOGRAFÍA

***Lecturas y artículos** recomendados sobre el marco teórico de la metodología del juego.



MATERIALES

Para profesionales:

***1 Presentación de soporte del webinar** (en formato pdf y descargable).

***1 “Cuaderno práctico del ABC de Ellis y Gestión Diálogos internos”.** Incluye el marco teórico en el que se basa la metodología del juego así como los 5 pasos que ayudan a transformar los diálogos internos limitantes.

***1 Guía para Profesionales de la Dinámica “Reintegración del Miniyo”.**

***1 Juego de imágenes de soporte** para la dinámica “Reintegración del Miniyo”.

Para clientela/alumnado:

***1 Plantilla de participante** que incluye “los 4 pasos y 5 filtros de la metodología del Juego.

***1 Plantilla de participante** para trabajar simultáneamente los diálogos internos limitantes y adaptativos mediante los 5 filtros.



COMUNIDAD DE PROFESIONALES

****Pertener a la comunidad de aprendizaje “LA MALETA DE RECURSOS PARA PROFESIONALES”.** El objetivo es compartir conocimiento y experiencias colectivas.

****Sólo para aquellas personas que obtengan el itinerario completo de la Maleta de Recursos.**

Módulo 3: Transformación y sabiduría interna



En un contexto en el que el cambio es la única constante, se hace imprescindible disponer de una herramienta que nos ayude a identificar cómo vivimos el cambio complejo, y cómo hacer de él un motor de transformación y crecimiento. **Relacionarnos mejor con nuestros Dragones (crisis, cambios o obstáculos) es algo que podemos conseguir a través del trabajo con los 6 arquetipos de Carol Pearson.**

Los arquetipos son patrones de comportamiento que sirven como guías de autoconocimiento y que podemos utilizar como espejos en cualquier situación de cambio o transformación. Mediante la herramienta “Los arquetipos del cambio”, inspirada en la teoría original de C. Pearson, lograrás **identificar las fases del cambio, tomar conciencia del punto en el que te encuentras y movilizarte hacia un lugar mejor.**

Qué te llevarás:

- Aprenderás a identificar los tipos de cambio a los que podemos enfrentarnos y a tomar conciencia de las fases implicadas en los procesos de transformación.
- Comprenderás los dones y las sombras, así como los aprendizajes y los retos de cada arquetipo, es decir, de cada fase del proceso.
- Tomarás conciencia del punto en el que te encuentras dentro de tu proceso de cambio/ transformación así como de los pasos ya recorridos.
- Tendrás la información necesaria para concretar el siguiente paso y movilizarte hacia él.

EL MÓDULO 3 INCLUYE:



FORMACIÓN

***1 Webinar** donde trabajaremos los tipos de cambio a los que nos podemos enfrentar, el marco teórico de los 6 arquetipos de la transformación y cómo se enfrenta cada uno de ellos al Dragón (momento de cambio o crisis). Tras este viaje, terminaremos recogiendo una valiosa información que facilitará la toma de decisiones y la generación de un plan de acción efectivo para avanzar con coherencia interna y de forma efectiva en la superación de la crisis/momento de cambio.



BIBLIOGRAFÍA

***Lecturas y artículos** recomendados sobre el marco teórico de la metodología del juego.



MATERIALES

Para profesionales:

***1 Presentación de soporte del webinar** (en formato pdf y descargable).

***1 Guía para Profesionales de la herramienta “Los arquetipos del cambio”** con las instrucciones de la dinámica paso a paso, la descripción de cada uno de los arquetipos, y las claves para el análisis posterior de la información surgida durante la dinámica.

***1 juego de imágenes de soporte de cada arquetipo** para la realización de la dinámica.

***1 Audio-guía para seguir en 1ª persona** la dinámica “Los arquetipos del cambio”.

Para clientela/alumnado:

***1 Plantilla de participante para que puedas registrar de forma ordenada tus notas** durante la realización de la dinámica.



COMUNIDAD DE PROFESIONALES

****Pertener a la comunidad de aprendizaje “LA MALETA DE RECURSOS PARA PROFESIONALES”**. El objetivo es compartir conocimiento y experiencias colectivas.

****Sólo para aquellas personas que obtengan el itinerario completo de la Maleta de Recursos.**



¿Cómo acceder?

“La Maleta de Recursos” está destinada a profesionales del acompañamiento como son coaches, terapeutas, psicólogos/as, docentes, etc. En este itinerario encontrarás herramientas prácticas que aceleran y facilitan los procesos de desarrollo personal y profesional.

- Acceder al **Itinerario completo** de la “La Maleta de Recursos” con los 3 módulos y todo su material requiere una inversión de ***119€ (iva no incluido)**.

También puedes elegir un módulo de forma individual según te interese.

- Acceder al **Módulo individual** y disponer de todo el material descargable supone una inversión de **49€ (iva no incluido)**.

Elige tu opción y regístrate:

Opción 1. [PACK ITINERARIO COMPLETO con los 3 MÓDULOS INCLUIDOS](#)

Opción 2. [MÓDULO 1: El Camino al Autoconocimiento](#)

Opción 3. [MÓDULO 2: Gestión de los Saboteadores](#)

Opción 4. [MÓDULO 3: Transformación y Sabiduría interna](#)

Impulsamos el Talento



Sandra Guasch Santos

Coach y formadora
RRHH i gestión del talento

Sandra Lafarga Lebey

Coach y formadora
Psicóloga y mediadora

Ana Benedito Pons

Coach y facilitadora
Experta en gamificación

Itinerario para profesionales “La Maleta de Recursos” www.bl-training.com

Contenido creado por BL-TRAINING PEOPLE S.L. ©

Está prohibido utilizar este archivo con fines comerciales o reproducirlo total o parcialmente.