



**¿Cómo lo vamos a hacer?** Te propongo una “puesta a punto”, con resultados “visibles” mes a mes con un programa de entrenamiento que te permitirá **diseñar tu PAT**.

Una **Puesta a Punto Integral 5 + 4**: cinco “entrenamientos grupales” + cuatro “entrenamientos personalizados” (opcionales).

## OBJETIVOS

- Afianzar y Desarrollar tus fortalezas y aptitudes innatas. Trabajar sobre tus áreas de mejora.
- Ampliar el abanico de posibilidades y expectativas personales y profesionales.
- Ampliar los recursos personales y profesionales que te permitan alcanzar tus objetivos.
- Potenciar un perfil personal más carismático, desarrollando habilidades para entrar en sintonía y generar confianza en las personas,
- Desarrollar estrategias para mejorar en el ámbito personal y profesional (estrategias de motivación, de toma de decisiones, de gestión del tiempo, de negociación, de relajación, de adaptación al cambio, etc.).
- Adquirir herramientas de comunicación eficaces aplicables a tu vida cotidiana y profesional, desarrollando y/o perfeccionando las habilidades de comunicación verbal y no verbal para hablar en público, realizar presentaciones, gestionar clientes, negociar, etc.,
- Mejorar la comunicación persuasiva para la negociación, la argumentación y la oratoria.

## DESTINATARIOS

- Empresari@s, emprendedor@s y profesionales de cualquier área de empresa o consultoría, asesor@s, consejer@s, directiv@s, líderes de equipos, jef@s de departamento, profesionales de recursos humanos, colaborador@s en general.
- Consultor@s, terapeutas, cooperantes, pedagog@s, psicólog@s, asistent@s sociales, facilitador@s, sociólog@s, médic@s, etc.
- Entrenador@s y deportistas, para fomentar y desarrollar el máximo potencial y equilibrio.
- Profesiones en general que requieran contacto con clientes: abogad@s, mediador@s, comerciales, ingenier@s, turismo y hostelería.

## CONTENIDOS - PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- ✓ **Programa 1. Punto de partida:** ¿Cómo de “en forma estoy”?
- ✓ **Programa 2. Planificación Estratégica y Logros de Objetivos:** Cómo saber lo que quiero. Cómo fijar tus objetivos y planifica tu hoja de ruta. Como cumplir mi planificación: productividad.
- ✓ **Programa 3. Comunicación efectiva:** Cómo mejorar tu comunicación interna y externa. Cómo superar el PAN nuestro de cada día (pensamientos automáticos negativos). Como poner en valor Tú Marca Personal.
- ✓ **Programa 4. Como gestionar el tiempo y el stress** para generar comportamientos más eficaces. Como gestionar las emociones y generar estrategias de excelencia.
- ✓ **Programa 5. Cambio Generativo:** Como cambiar creencias limitantes. Gestión de conflictos. Cómo haces para estar motivad@ o cómo puedes motivarte para que sepas motivar.

## METODOLOGÍA

**Las sesiones presenciales** están pensadas para generar un **sistema de aprendizaje activo y participativo** a través de distintas dinámicas y ejercicios que te permitan diseñar tu propia ‘hoja de ruta hacia el triunfo’.

Se basan en la práctica, el diálogo y la continua reflexión durante los diferentes programas, creándose, de ese modo, un clima de confianza y diálogo que favorece la participación y la colaboración de tod@s, consiguiendo extraer lo mejor de cada un@.

La finalidad es que te provoque e invite a generar acción más allá de la sesión y un compromiso contigo mism@ de puesta en valor de lo aprendido.

Con el material teórico que se entrega tras cada programa tendrás un manejo y control de los contenidos adquiridos durante los mismos.

**Entrenamientos personalizados:** tras las sesiones grupales, se ofrece la posibilidad de optar por 8 horas en sesiones privadas de mentoring y coaching para abordar de modo más personalizado los cambios que deseas implementar en tu vida profesional y/o personal.

Los programas de entrenamiento se van hacer de la mano de las herramientas que proporciona la

**PNL:** <https://www.youtube.com/watch?v=WW5yUH-vaUw>, la **Inteligencia Emocional** y [https://www.youtube.com/watch?v=7Ax\\_n7CZRCg](https://www.youtube.com/watch?v=7Ax_n7CZRCg) el **Coaching:** [https://www.youtube.com/watch?v=wY1nFS\\_8nfw](https://www.youtube.com/watch?v=wY1nFS_8nfw)

## FORMADORA



**Hola, me llamo Elena Márquez.** Dos etapas bien diferentes han sido las catalizadoras de la persona y profesional que soy hoy.

En una primera etapa estudié Derecho, Administración y Finanzas y Secretariado de Dirección que me llevaron a trabajar en un despacho de abogados, en una asesoría laboral-contable y como manager de housekeeping en Inglaterra.

Posteriormente estudié Arte Dramático y durante 12 años me dediqué a las Artes Escénicas como actriz y en producción (España, Alemania, Francia) interviniendo como contertulia en Canal Extremadura, tanto en radio como

en televisión.

Una crisis personal me llevo a descubrir la EFT (técnica de liberación emocional) la Inteligencia Emocional, el Coaching y la PNL (soy Practitioner en PNL).

Todas ellas pasaron a formar parte de mi bagaje experiencial y profesional, formándome en cada una.

Fruto de todo lo anterior es **EM +que comunicación** donde fusiono mis conocimientos y experiencia con mis competencias y habilidades profesionales, dedicándome, de pleno, a la formación y a acompañar a mis clientes en su camino al éxito personal y/o profesional.

Y Fruto de lo anterior, también, son estos dos regalos:

Ganadora en la categoría “Porque Me lo Merezco” de los VIII Premios Empresariales Grupo ROS. 2015

Finalista de los Premios Mujer Emprendedora 2008.

**Más Información:** [E +que comunicación.](#)

## TEMPORALIZACIÓN

**Horario:** de 16,30 a 21,30 horas.

▪ **Sesiones en grupo:**

Programa 1: Miércoles 24 de Enero.

Programa 2: Miércoles 07 y Miércoles 21 Febrero de 2018.

Programa 3: Miércoles 07 y Miércoles 21 de Marzo de 2018.

Programa 4: Miércoles 07 y Miércoles 18 de Abril de 2018.

Programa 5: Miércoles 02 y Miércoles 16 de Mayo de 2018.

## INVERSIÓN

**Puesta a Punto Integral: 405 Euros.**

**100% Bonificable por los seguros sociales.** Consultar condiciones.

**15% de descuento** para los emprendedores (en vías de creación de empresa o que ésta sólo tenga dos años) y personas en búsqueda activa de empleo.

**Forma de pago:**

105 Euros de reserva de plaza + 3 mensualidades de 100 Euros cada una.

**Sesiones individuales (Opcional y no Bonificable):** 8 horas con cada participante de Coaching y Mentoring al finalizar las sesiones grupales y adaptadas al horario laboral y personal de cada [un@.Opcional](#) y fuera de Bonificación.

*Reserva de plaza hasta el 16 de Enero de 2018.*

**Miércoles es, etimológicamente, el día de Mercurio. En la mitología romana, Mercurio era un importante dios del comercio, el protector de los viajeros y el emisario de los dioses. También era considerado un dios de la abundancia y del éxito comercial.**



***"Saber quién eres, qué quieres, porqué y para que lo quieres son las bases sobre las que se construyen los sueños para que se hagan realidad. En estos tiempos de cambios, quienes estén abiertos al aprendizaje se adueñarán del futuro" (Tino Fernández / Enric Hoffer)***