

Método SELF® impulsa tu YO

Gana confianza, entusiasmo y determinación



¿Qué es Método SELF®?



Es un programa de coaching, diseñado **especialmente** para personas a partir de **40 años**, que buscan afrontar momentos de cambio e incertidumbre con **confianza, determinación y entusiasmo**, disfrutando del presente y caminando con **paso firme** hacia el futuro



¿Qué te aporta Método SELF®?

- ✓ Técnicas de autoconocimiento para **potenciar** tus cualidades
- ✓ Pautas para **afrentar** conflictos y **mejorar** tus relaciones personales
- ✓ Claves para **comunicarte** y **gestionar tus emociones** con éxito
- ✓ Dinámicas para **cuidar tu autoestima** en procesos de cambio
- ✓ Soluciones para **encontrar el equilibrio** vital y la **calma interior**
- ✓ **Conectar** con personas con inquietudes y objetivos similares
- ✓ **Disfrutar** del día a día y cargarte de **buena energía**



¿A quién va dirigido?



PERSONAS que quieren ...

- ✓ **descubrir** su potencial y ponerlo en acción
- ✓ **afrontar** sus miedos con valentía y confianza
- ✓ **aprender** a comunicarse de forma más eficiente
- ✓ **gestionar conflictos** con determinación
- ✓ **ganar** seguridad y tranquilidad ante la incertidumbre
- ✓ **atreverse** a explorar nuevos retos
- ✓ **disfrutar** de la etapa actual de su vida

EMPRESAS que quieren lograr sus objetivos,

- ✓ **apostando** por el talento y la experiencia
- ✓ **potenciando** la diversidad y la profesionalidad
- ✓ **desarrollando** un liderazgo inspiracional
- ✓ **ayudando** a conciliar vida personal y profesional
- ✓ **cuidando** de la comunicación y las personas
- ✓ **fomentando** el bienestar corporativo
- ✓ **disfrutando** del día a día, también en la adversidad



¿En qué consiste Método SELF®?



4 sesiones de tres o cuatro horas cada una, dependiendo si es online o presencial:

1. **Ser** Descubriendo el ser que soy
2. **Energía** La fuerza que me mueve
3. **Libertad** Soltar para avanzar
4. **Felicidad** Equilibrio vital



1. SER Descubriendo el ser que soy



Objetivos:

- Autoconocimiento para potenciar habilidades de liderazgo
- Descubrir capacidades intrínsecas para generar autoconfianza
- Aprender herramientas para una comunicación eficiente
- Promover la escucha activa

Contenidos:

- Los 3 poderes del YO: Redescubre tus fortalezas
- Autovaloración Tendencia Conductual (TTC)
- Principio básico para la automotivación: Ser - Hacer
- Las claves de la escucha activa para generar autoconfianza



2. ENERGÍA La fuerza que me mueve



Objetivo

- Definir objetivos personales y/o profesionales relevantes, retadores y realistas
- Aprender técnicas de autocontrol y gestión emocional
- Ampliar perspectiva sobre situaciones hasta ahora limitantes
- Afrontar con determinación, entusiasmo y serenidad momentos de cambio

Contenidos:

- El ciclo de las emociones: ¿Qué son? ¿Para qué sirven?
- Técnicas para gestionar las emociones con éxito
- La curva del cambio. Proceso natural ante lo inesperado o no deseado
- Pautas para trabajar el reenfoque: percepción, emoción, acción



3. LIBERTAD Soltar para avanzar



Objetivos:

- Identificar obstáculos que nos impiden lograr nuestros objetivos
- Aprender a gestionar el miedo y situaciones de estrés
- Conectar con nuestras necesidades y responsabilizarnos del propio bienestar
- Cambiar resentimiento por tranquilidad, resignación por ambición

Contenido:

- Autovaloración Creencias Irracionales para superar barreras (TCI)
- Modelo para resolver conflictos: el poder transformador del lenguaje
- Los 5 pasos para afrontar el miedo y gestionar el estrés
- Técnicas para la reconciliación con uno mismo y el entorno



4. FELICIDAD Equilibrio vital



Objetivos:

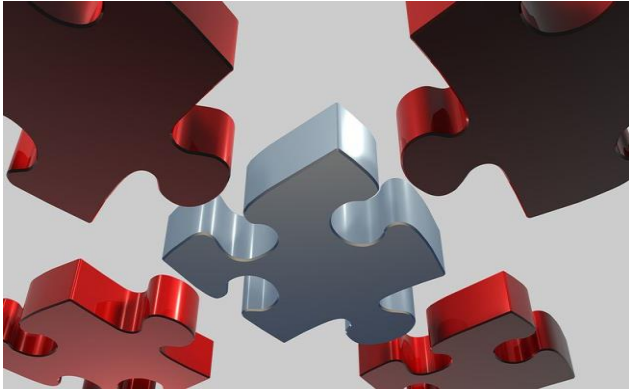
- Identificar las claves de la propia felicidad
- Aprender las necesidades que nos acercan al bienestar
- Diseñar y aplicar la propia receta de la felicidad
- ¡Bienvenidos a la **Generación SELF!**

Contenido:

- Activadores de la Felicidad: Placer, Compromiso, Sentido
- La 5 claves de la Felicidad y sus retos
- Fundamentos de la Felicidad: Confianza y Motivación
- Mapa TOP10 para establecer un plan de acción personal



¿Cómo trabajamos en Método SELF®?



- Aprendizaje interactivo, práctico, experiencial y ameno
- Técnicas exclusivas de autoconocimiento y automotivación
- Dinámicas basadas en Programación Neurolingüística
- Herramientas de Coaching, Inteligencia Emocional y Mindfulness

¿Qué te ofrecemos en Método SELF®



- Entusiasmo, cercanía y buen humor
- Escucha y respeto
- Compromiso y profesionalidad
- Espacio seguro y confidencial



Generación SELF[®] ¡Seguimos contigo!



Espacio de **encuentro** donde continuar

- **compartiendo** experiencias y aprendizajes
- **intercambiando** buena ideas
- **sintiéndonos** acompañados ante nuevos retos
- **aportando** nuevos conocimientos, habilidades e iniciativas
- **potenciando** nuestra red de contactos



¿Quiénes somos?



Cristina, María del Mar y Victoria

María del Mar Hidalgo de Cisneros - Master Certified Coach

- Cofundadora. Facilitadora Método SELF®
- CEO ADRACOACH & PADRES8.5



Victoria González – Professional Certified Coach

- Cofundadora. Facilitadora Método SELF®
- CEO ATRÉVE-T COACHING



Cristina Hidalgo de Cisneros

- Cofundadora Método SELF®
- Experta en Comunicación & Marketing



Contactos

mariadelmar@metodoself.es

+ 34 699 935 409

victoria@metodoself.es

+ 34 609 420 913

crisrina@metodoself.es

+ 34 628 314 799

@metodoself

