



Método SELF®

**Decide cómo liderar tu vida
con confianza y equilibrio**



¿Qué es Método SELF®?



Es un programa de coaching
que consiste en **4 talleres individuales**, que potencian
pilares fundamentales para el bienestar de las personas:

Seguridad, Equilibrio, Liderazgo y Felicidad

Está diseñado para personas **a partir de 40 años**,

que buscan afrontar su día a día

con más **confianza, ilusión y determinación**.

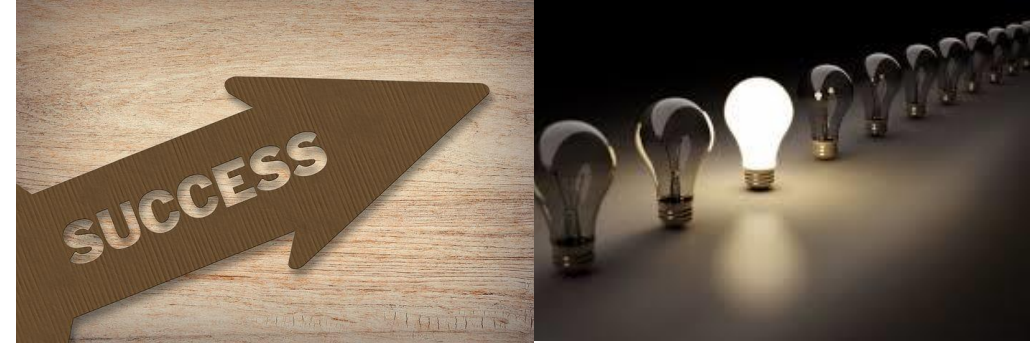


¿Qué te aportamos en Método SELF®?

- ✓ Herramientas de **autoconocimiento**, que potencian la mejor versión de uno mismo
- ✓ Pautas para afrontar **conflictos** y cuidar las **relaciones personales**
- ✓ Claves para **comunicarte** de forma **eficiente** y **constructiva**
- ✓ Técnicas para **gestionar las emociones** con éxito
- ✓ Dinámicas para la **autoconfianza** en procesos de cambio personales y profesionales
- ✓ Mapas que facilitan el **equilibrio vital** y te conectan con tu **paz interior**
- ✓ **Intercambio de experiencias** con personas con inquietudes y objetivos similares
- ✓ Un **espacio de aprendizaje** donde disfrutar y cargarte de **buena energía**



¿A quién va dirigido?



PERSONAS que quieren ...

- ✓ **descubrir** su potencial y ponerlo en acción
- ✓ **afrentar** 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®?



Ofrecemos **4 talleres online o presenciales** de 3 horas cada uno:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. SEGURIDAD EN MÍ | Cómo impulsar la autoconfianza |
| 2. ENERGÍA Y EMOCIONES | Cómo alcanzar el equilibrio |
| 3. LIDERARME PARA AVANZAR | Cómo aprender a soltar |
| 4. FELICIDAD, MI CAMINO | Cómo crear mi propio bienestar |



1. SEGURIDAD EN MÍ

Cómo impulsar la autoconfianza



Objetivos:

- Potenciar el autoconocimiento
- Descubrir capacidades personales
- Conectar con el poder del lenguaje para pasar de víctima a protagonista
- Promover el arte de la escucha empática

Contenidos:

- Los 3 poderes del YO: Descubre tu mejor versión
- Herramienta autoconocimiento TTC - Test Tendencia Conductual
- Bases para la automotivación: Ser – Hacer
- Claves de la escucha para inspirar confianza



2. ENERGÍA Y EMOCIONES

Cómo alcanzar el equilibrio



Objetivo

- Conocer las emociones y su intención positiva
- Aprender técnicas de autocontrol para una sana gestión emocional
- Ampliar perspectiva sobre situaciones limitantes del día a día
- Encontrar el equilibrio vital y la paz interior en momentos de adversidad

Contenidos:

- La rueda 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
- Mapa para trabajar el reenfoque: nueva percepción, cambio de emoción y acción



3. LIDERARME PARA AVANZAR

Cómo aprender a soltar



Objetivos:

- Identificar obstáculos que me impiden lograr mis objetivos
- Aprender a liderar situaciones de conflicto y estrés
- Generar hábitos de comunicación saludables conmigo y los demás
- Gestionar estados de ánimo que afectan a mi tranquilidad y bienestar

Contenido:

- Herramienta TCI (Test Creencias Irracionales) para detectar pensamientos limitantes
- Modelo comunicación asertiva para afrontar conflictos y no sentirme culpable
- Pautas para gestionar el estrés y ganar en libertad y serenidad
- Claves para la reconciliación: el poder del perdón

4. FELICIDAD, MI CAMINO

Cómo crear mi propio bienestar



Objetivos:

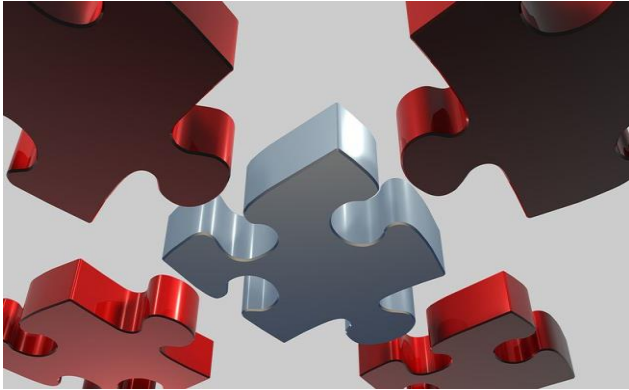
- Identificar las claves de la propia felicidad
- Conocer las necesidades básicas para mi bienestar
- Elaborar la propia receta de la felicidad
- Conectar con nuestra red **Generación SELF ¡Bienvenid@s!**

Contenido:

- Activadores de la Felicidad: Disfrute, Compromiso, Sentido
- Los 5 lenguajes del amor, claves para alcanzar la Felicidad
- Los Químicos de la Felicidad y su impacto
- El TOP10 de la Felicidad: 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** buenas 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

