

### 3ª Promoción

## TRANSFÓRMATE EN 6 MESES

### 12 Herramientas de Gestión para Mujeres Profesionales

El proyecto surge para cubrir necesidades que tienen las mujeres a diario en el desarrollo de su carrera profesional. Y es que, en los puestos de responsabilidad que ocupan en las empresas, las mujeres tienen sus propias estrategias mentales y emocionales que hacen que gestionen sus recursos de un modo muy concreto, con habilidades propias para el liderazgo y la gestión de equipos. A través de este curso se pretende facilitar herramientas concretas de gestión para ser mejores profesionales.

#### Los objetivos:

- Ser conscientes de cómo somos y de cómo actuamos en diferentes situaciones
- Conocer nuestros puntos fuertes y nuestras áreas de mejora
- Tomar conciencia de que podemos seguir aprendiendo potenciando nuestros recursos actuales
- Mejorar nuestra capacidad de comunicación
- Gestionar de un modo más eficiente nuestros equipos
- Ser capaz de trabajar de un modo más dinamizador dentro de un equipo
- Conseguir que los cambios no sólo no nos afecten, sino que aprendamos a sacar lo mejor de las nuevas situaciones
- Conocer en qué momentos gestionamos mejor nuestro tiempo y ser capaces de extrapolarlo a aquellos en que no nos está funcionando
- Conocer el funcionamiento interno de nuestras emociones y el significado que le damos a estas para mejorar nuestra gestión emocional
- Aprender a mantener nuestra actitud positiva y motivación a lo largo de la semana

#### ¿Cómo lo hacemos?

Transfórmate en 6 meses es un programa de desarrollo de directivas, en el que se les dota de herramientas de gestión de utilidad diaria. Se trabajarán 12 herramientas concretas:

- **Influencia e impacto:** cómo generar confianza e interés en tu entorno profesional
- **Escucha activa:** cómo ser eficaz escuchando de un modo más activo
- **Comunicación:** cómo saber decir las cosas de forma concisa, concreta, empática y efectiva
- **Autoconocimiento:** conocer quién soy y cómo actúo me facilitará la obtención de resultados

- **Gestión del cambio:** cómo afrontar los cambios con la flexibilidad adecuada y facilitarlos a los demás
- **Gestión del tiempo:** cómo manejar eficazmente uno de mis recursos más preciados
- **Toma de decisiones:** cómo establecer prioridades y pasar a la acción
- **Gestión emocional:** cómo manejar eficazmente mis emociones para conseguir lo que me proponga
- **Gestión de la actitud:** cómo generar la actitud mental positiva que favorezca la consecución de objetivos
- **Gestión de equipos:** cómo motivar a mi equipo para obtener el máximo potencial de cada una de las personas que lo forman y reconocerlo
- **Gestión de reuniones:** cómo realizar reuniones efectivas y productivas
- **Delegar:** cómo determinar el *saber, querer y poder* de mi equipo

### ¿A quién va dirigido?

A todas las mujeres que trabajan o han trabajado, por cuenta propia o ajena -en cualquier área- y quieren obtener más herramientas para su desarrollo profesional.

### ¿En qué consistirá?

Serán sesiones muy prácticas donde se realizará una dinámica (de las temáticas planteadas anteriormente) sobre situaciones reales de nuestro día a día profesional, donde se extraerán las conclusiones que nos darán las pautas clave para el desarrollo de cada una de esas competencias.

### ¿Cuándo y dónde?

Se realizará un total de 12 sesiones: 2 sesiones mensuales, de 2 horas de duración cada una, los miércoles en la Cámara de Comercio de Mallorca.

**Calendario:** 10 y 24 de **mayo**; 7 y 14 de **junio**; 13 y 27 de **septiembre**; 11 y 25 de **octubre**; 8 y 22 de **noviembre** y 13 y 20 de **diciembre**.

**Horario:** 16:30 – 18:30 h.

**Lugar:** Cámara de Comercio (c/Estudi General, 7 - Palma)

### Inversión

- El importe del curso es **570€** si se abona al inicio del curso ó 100€/mes si se abona fraccionado por mensualidad (6 meses).
- Si eres socia preferente del Club Cambra Mallorca sólo pagas **475€** ó 90€/mes

*\*Para las profesionales que vienen a través de empresa, el curso es bonificable por la Fundación Tripartita en 312€.*

## Inscripción

Cumplimentar formulario online del curso y enviar copia del resguardo de la transferencia bancaria a [socios@clubcambramallorca.com](mailto:socios@clubcambramallorca.com). Transferencia a Banco Popular: ES15 0075 6839 60 0860000538. Indicar en el concepto: nombre y apellidos, curso directivas.

## ¿Quién lo imparte?

Yolanda Vallejo, directora de Teis Consultores, y Núria Torres, directora de Coachingpro, se unen en este proyecto como mujeres profesionales aportando su experiencia en consultoría empresarial y en coaching ejecutivo.

### ***Yolanda Vallejo***

Licenciada en Psicología y Pedagogía y Máster en Dirección de Empresas y Postgrado en Gestión de RRHH. Especialista en Igualdad y Conciliación. Es Coach Profesional Certificada por el Instituto de Coaching Empresarial y Top Trainer certificada por KeyCoaching Internacional.

La respaldan 20 años de consultoría tanto en multinacionales como en pymes, desarrollando planes de comunicación, igualdad, formación, desarrollo profesional, así como realizando procesos de selección.

### ***Núria Torres***

Creadora y directora de Coachingpro, la 1ª Empresa de Coaching en Mallorca especializada en Mujeres ([www.coachingpro.es](http://www.coachingpro.es)). Directora y ponente del curso Experto en Coaching en Palma de Mallorca. Es Coach Profesional certificada por ASESCO, así como formadora (con una experiencia de más de 15 años) especializada en Inteligencia Emocional y en Habilidades Directivas. Licenciada en Ciencias del Trabajo, diplomada en Relaciones Laborales y formada y titulada-certificada en Coaching, Inteligencia Emocional y Gestión y Desarrollo del Talento. Top Trainer certificada por KeyCoaching Internacional.

Tras 15 años de gestión y desarrollo de Recursos Humanos en empresas multinacionales como Grupo Barceló, Derby Hotels, Hotusa y Eurostars Hotels, Pronovias, etc., finalmente decide aplicar todos los conocimientos adquiridos hasta el momento y enfocarlos al desarrollo individual y colectivo mediante el Coaching y la Formación.

## Testimonios

### **Otras mujeres profesionales ya lo han vivido...**

*“Está siendo un curso muy útil a la vez que divertido, donde se tocan muchos puntos a tener en cuenta no sólo a nivel profesional, sino también a nivel personal.*

*Aprovecho para agradecer tanto a Yolanda como a Núria, que son dos profesionales como la copa de un pino, y que hacen que el curso sea súper entretenido. Cada miércoles, cuando acaba, te quedas con ganas de más.*

*En definitiva, mi opinión es que todas tendríamos que hacer en algún momento un curso como este.*

*Diez sobre diez chicas, vale la pena hacerlo.”*

**Sonia Porte, ejecutiva de empresa**

*“Enhorabuena por haber elegido este gran curso que, no sólo os ayudará a intentar vivir comprendiendo más, comunicándoos mejor, empatizando con los que os rodean, tanto en el trabajo como en la vida misma... sino que saldréis pensando que, necesariamente un curso NO tiene por qué ser aburrido. Además de aprender, lo pasaréis genial con las prácticas y anécdotas, de estas estupendas ponentes...y encima tendréis la oportunidad de encontrar vuestras fortalezas y debilidades y, de paso, aprender a manejarlas en este mundo en continuo cambio.*

*Espero que os llevéis lo mismo que me llevo yo y que os dé tanta pena como a mí, que se acabe... pero quién sabe, quizás haya una segunda parte en la que podamos coincidir.*

*¡¡¡Feliz curso!!!”*

**Macarena Galera, empresaria**

*“Me inscribí en el curso porque quería crecer como profesional en un cargo que por primera vez desempeñaba. Para mí es una satisfacción recibir por parte de "mis jefas" el reconocimiento que me dan haciendo alusión al curso que estoy haciendo. De nada me serviría si yo no sintiese, por mí misma, que eso es así, que en unas pocas sesiones he aprendido mucho, he puesto en práctica ese aprendizaje y me veo capaz de asumir este gran reto.*

*Espero que estos pensamientos ayuden a otras mujeres a creer que su meta es posible.”*

**Ana Pérez, directora general de Desarrollo Social y Equidad Calvià**