



## CURSO “TRANSFÓRMATE”

### Herramientas de Gestión para Mujeres Profesionales

#### 4ª Promoción

Este curso 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 del curso son:

- ✓ Ser conscientes de cómo somos y de cómo actuamos en diferentes situaciones
- ✓ Conocer nuestros puntos fuertes y áreas de mejora
- ✓ Tomar conciencia de que puedo seguir aprendiendo potenciando mis 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 me afecten, sino aprender a sacar lo mejor de las nuevas situaciones
- ✓ Conocer en qué momentos gestiono mejor mi tiempo y ser capaz de extrapolarlo a aquellos en que no estoy siendo efectiva
- ✓ Conocer el funcionamiento interno de mis emociones y el significado que le doy a éstas para mejorar mi gestión emocional
- ✓ Aprender a mantener una actitud positiva y motivada a lo largo de la semana

#### ¿A quién va dirigido?

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

#### ¿En qué consiste?

Se plantean **8 sesiones prácticas** donde se realiza una dinámica sobre situaciones reales de nuestro día a día profesional, con la que se extraen conclusiones que nos darán las pautas clave para el desarrollo de cada una de las competencias que se trabajan como **herramientas de gestión** a lo largo del curso.



## ¿Cómo lo hacemos?

*Transfórmate* es un programa de desarrollo de directivas en el que se les dota de herramientas de gestión de utilidad diaria. Se trabajarán **8 herramientas** concretas:

- 1. Autoconocimiento:** conocer quién soy y cómo actúo para facilitar la obtención de resultados.
- 2. Comunicación asertiva:** saber cómo decir las cosas de forma concisa, concreta, empática y efectiva.
- 3. Escucha activa:** cómo ser eficaz escuchando de un modo más activo.
- 4. Liderazgo, influencia e impacto:** cómo generar confianza e interés en tu entorno profesional y cómo delegar.
- 5. Gestión de equipos:** cómo motivar a mi equipo para obtener el máximo potencial de cada una de las personas que lo forman y reconocerlo.
- 6. Gestión actitudinal y motivación:** cómo generar la actitud mental positiva que favorezca la consecución de objetivos
- 7. Gestión emocional:** cómo manejar eficazmente mis emociones para conseguir lo que me proponga
- 8. Gestión del tiempo:** cómo manejar eficazmente uno de mis recursos más preciados (incluye las herramientas de **Toma de decisiones y Reuniones eficaces:** cómo establecer prioridades y pasar a la acción).

## ¿Cuándo y dónde?

Se realizarán un total de 8 sesiones **los miércoles**, de 2 horas de duración, con un total de 16 horas de curso.

### **Calendario:**

Enero	31
Febrero	14, 28
Marzo	14
Abril	11, 25
Mayo	9, 23

**Horario:** Por las mañanas de **9:30 a 11.30h.**

**Lugar:** Aula de formación de la Cámara de Comercio de Mallorca  
(C/Estudi General, 7- Palma)



## Inversión

- ✓ El importe del curso es **350€** ó **90€/mes** si se abona fraccionado en cuatro meses.
- ✓ Si eres socia preferente del Club Cambra Mallorca sólo pagarás **300€ \***
- ✓ Y para las profesionales que vienen a través de empresa, el curso es bonificable por la Fundación Tripartita en 208€.

\* Por ser **socia preferente** del Club Cambra Mallorca, además de todas las ventajas que puedes consultar en [www.clubcambramallorca.com](http://www.clubcambramallorca.com), la **Plataforma para la Mujer Profesional** de la Cámara te permite:

- Posibilidad de una **entrevista anual** (publicada en la web) para ganar visibilidad.
- **1 sesión** inicial **gratuita de orientación** (pre mentoring o coaching ejecutivo).
- Asistencia a **eventos formativos** (algunos gratuitos y otros con descuento).
- Participación en **encuentros de networking** y cena anual exclusiva para socias.
- Posibilidad de participar como ponente en los *Mujeres&Jueves*, sesiones mensuales de interés y enriquecimiento profesional.

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

## ¿Quién lo imparte?

Núria Torres y Yolanda Vallejo se unen en este proyecto como mujeres profesionales aportando su experiencia en coaching ejecutivo y en consultoría empresarial.

**Yolanda Vallejo** es la creadora y Directora de Teis Consultores ([www.teis.es](http://www.teis.es)). Licenciada en Psicología y Pedagogía; Master 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. Con 20 años de consultoría en multinacionales y PYMES, desarrollando planes de comunicación, igualdad, formación, desarrollo profesional, así como realizando procesos de selección.

**Núria Torres** es la creadora y directora de Consultingpro ([www.consultingpro.es](http://www.consultingpro.es)), consultoría de RRHH, y Coachingpro, la 1ª empresa de Mallorca especializada en Coaching Ejecutivo ([www.coachinggpro.es](http://www.coachinggpro.es)). Directora y Ponente del curso Experto en Coaching. Es Coach Profesional Certificada por ASESICO así como formadora (más de 18 años de experiencia) especializada en Inteligencia Emocional y en Habilidades Directivas. Licenciada en Ciencias del Trabajo, Diplomada en Relaciones Laborales y certificada en Coaching, Inteligencia Emocional y Gestión y Desarrollo del Talento. Top Speaker & Trainer certificada por el Instituto Impact y avalada por la Escuela de Oratoria para Empresarios. Tras 15 años de gestión y desarrollo de RRHH en empresas como Grupo Barceló, Derby Hotels, Hotusa y Eurostars Hotels o Pronovias, decide aplicar todos los conocimientos adquiridos hasta el momento y enfocarlos al desarrollo individual y colectivo mediante el coaching y la formación.



## Testimonios

***Esta será la 4ª promoción de este curso. Otras mujeres profesionales, de distintos perfiles, ya lo han vivido. Algunas comparten su opinión:***

*“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.*

*Mi opinión es que todas tendríamos que hacer en algún momento un curso como este. Cuando acaba te quedas con ganas de más...*

*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 quien 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 esta reflexión ayude a otras mujeres a creer que su meta es posible”.*

**Ana Pérez, Directora General Desarrollo Social y Equidad Calvià**