

Despertar el gigante

DE LA AUTOCONSCIENCIA AL
EMPODERAMIENTO

CAROLINA
RESTREPO
Movilizadora Humana





**CAROLINA
RESTREPO**
Movilizadora Humana



¿Quién es Carolina Restrepo?

Movilizadora Humana

PSICOLOGÍA INTEGRATIVA:

Autoconocimiento del ser humano.

CBC | CONSCIOUS BUSINESS COACHING:

Seres humanos líderes de sí mismos y otros.

CONSULTORA EN GESTIÓN HUMANA:

Organizaciones que potencian y fidelizan el talento.



@carolina.restrepo.cadavid



@MovilizadoraHumana



www.movilizadorahumana.com



+16 años de experiencia en el mundo
organizacional



Objetivo del taller

Entrenar al equipo de colaboradores de la gerencia de atracción del talento y la gerencia de servicios de talento y cultura, en el **empoderamiento individual y de equipo**, proporcionando metodologías y herramientas prácticas que les permitan **integrar en su rol la información aprendida**, verificarla en el día a día con su público de interés, para así, consolidarse como un **equipo de alto desempeño**.

Objetivos específicos

- ✓ Promover la **Autoconsciencia Individual**, permitiéndole a los participantes, explorar sus dones, talentos y áreas de desarrollo en el **ámbito personal y laboral**.
- ✓ Construir un **plan de acción individual**, que les permita pasar de la intención a la acción, para así lograr la **movilización consciente** y **generar valor** desde el rol que cada uno desempeña.



ACUERDOS de este espacio



1

Tomar el marcador

2

Conversatorio

3

Estar en el aquí y
ahora

4

Espacio de aprendizaje
y apertura

5

Permitirse disfrutar al máximo

6

Escucha activa

Momentos del despertar





Programación



Introducción

Espacio de estiramiento
y calentamiento

7:30 a 8:15 a.m.



Módulo 1

Descubriendo mi súper
poder

8:15 a 9:45 a.m.



TIME FOR A
BREAK

9:45 a 10:00 a.m.



Módulo 2

De la intención a
la acción

10:00 a 11:30 a.m.

Introducción: Estiramiento y calentamiento



- Centramiento.
- Cambios conscientes.
- Los cuatro aprendizajes del SH.
- Historia de la vida real.

Ejercicio de centramiento

TÉCNICA



EJERCICIO
PRÁCTICO



Técnica de
respiración autosugestiva.

BBVA



Cambios conscientes

“Tomar conciencia de nuestra
tendencia a vivir deprisa y en
automático es esencial para
**recuperar la conexión con la
magia de la vida.**”

Cambios conscientes

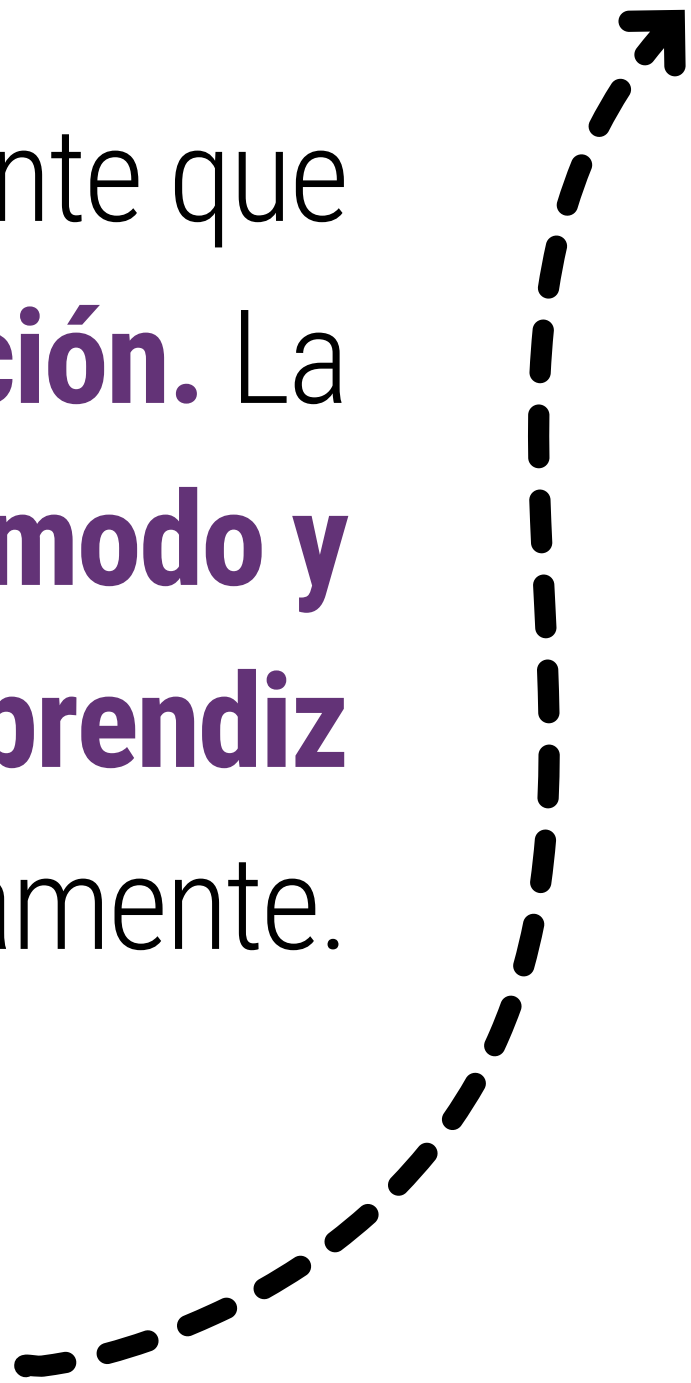


Recuperar la conexión con la magia de la vida implica hacer **cambios conscientes**, y para esto es indispensable **salir de nuestra zona de confort.**



Los cuatro aprendizajes del SH

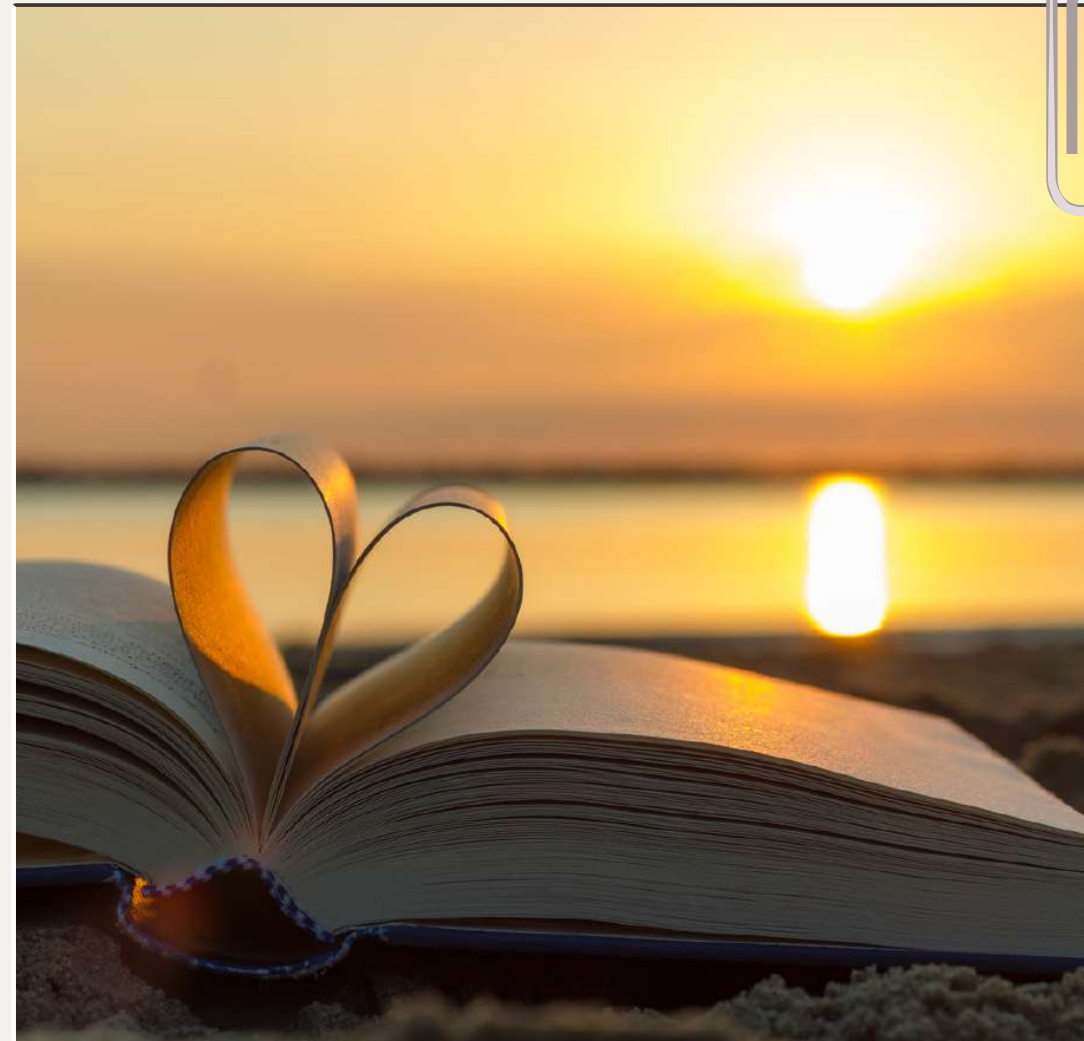
Desarrollar una mente que aprende es una **elección**. La clave es, estar en **modo y actitud de aprendiz** continuamente.

- 
- 1 Las relaciones.
 - 2 Los recursos.
 - 3 La salud.
 - 4 La ubicación o adaptación.

Historia de la vida real



Información y experiencias
100% verificadas.



Descubriendo mi súper poder



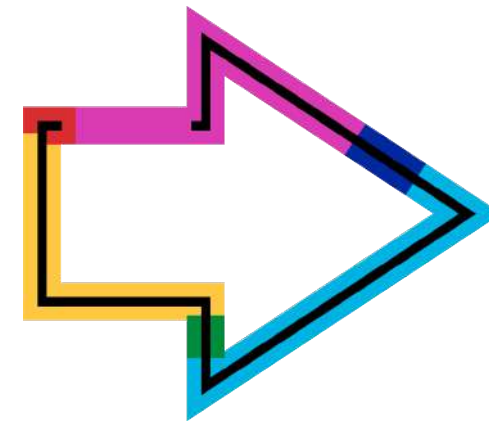
- Ego vs SER esencial.
- Triadas o centros de inteligencia.
- Identificar fortalezas y áreas de desarrollo personal-(DOFA)
- Reconociendo mis dones y talentos.



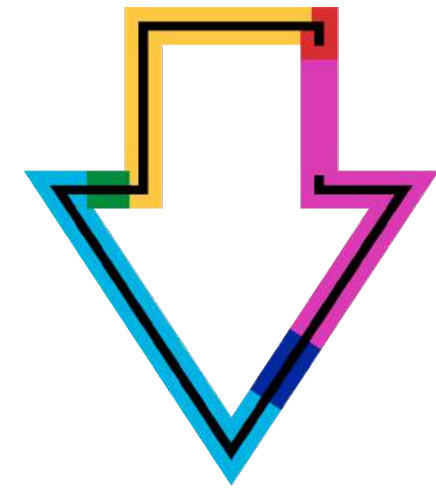
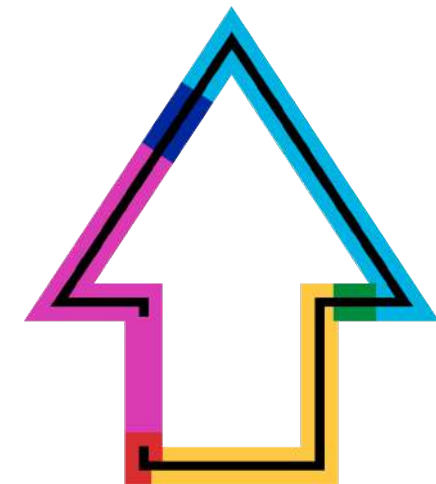
Ego vs SER esencial

A todos nos mueve un profundo desasosiego interior, que tal vez experimentamos como una sensación de que nos falta algo.

¿Qué es pues, lo que buscamos en realidad?



saber quiénes somos
y
para qué estamos aquí



¿Cómo se origina el Ego?



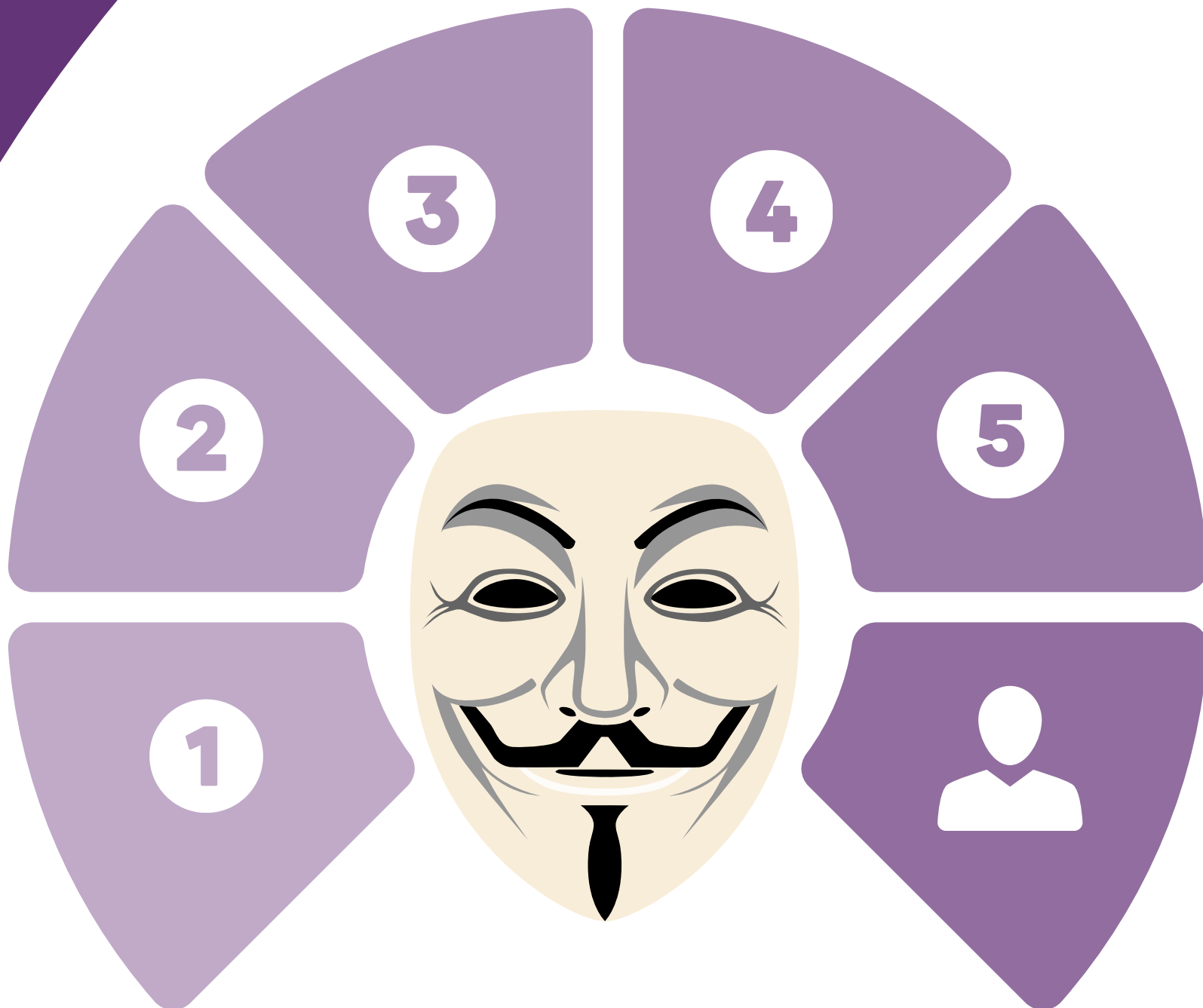
1
Estado intrauterino
(unidad)

2
Nacimiento

3
Herida de separación
(vacío existencial)



¿Qué es el Ego?



1

Mecanismo de defensa

Que nos ayuda a sobrevivir al abismo emocional que suponen los primeros años de nuestra existencia, protegiéndonos del dolor que nos causa la herida de separación.

2

Mascara

Que hemos ido creando con creencias para adaptarnos al entorno social y económico en el que hemos nacido y nos hemos desarrollado.

3

Creación de nuestra mente

Es una distorsión de nuestra esencia, una identidad ilusoria que sepulta lo que somos verdaderamente. Es ruido, es la vocecita que oímos en nuestra cabeza y que no se calla nunca.

4

Sufrimiento

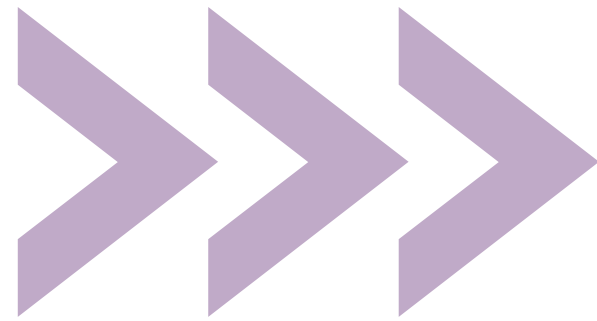
Se perturba a sí mismo cada vez que la realidad no se ajusta a sus expectativas. Es victimista, prepotente y arrogante. Es oscuridad y se alimenta de nuestras heridas y traumas de la infancia

5

Dualidad cognitiva

Nos hace creer que somos un ente separado, totalmente desconectado de nuestro ser esencial, de los demás y de la vida. El ego es infeliz, se siente permanentemente insatisfecho, siempre le falta algo.

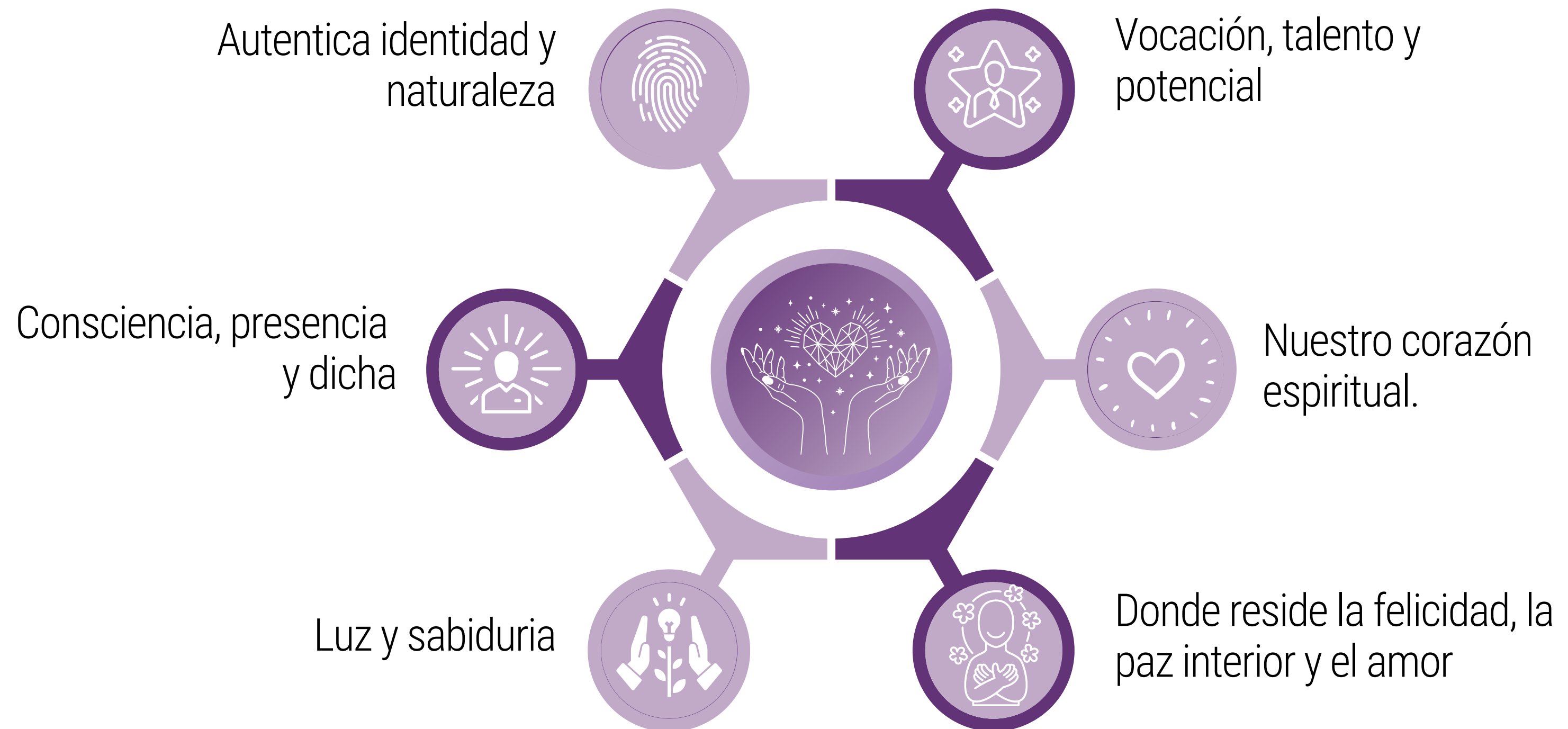
Estamos identificados con nuestro Ego cuando...



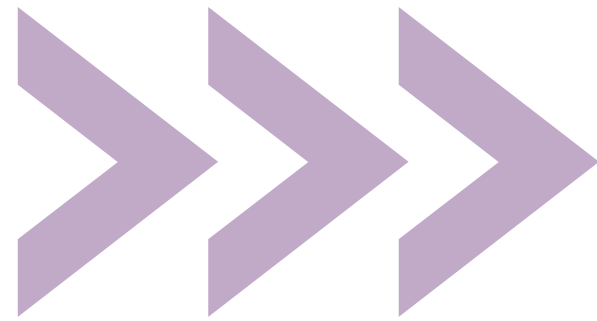
Check List

- ☐ Estamos tensos, estresados y desequilibrados.
- ☐ Dependemos de situaciones o hechos que escapan a nuestro control.
- ☐ Vivimos con el piloto automático puesto.
- ☐ Pensamientos, actitudes y comportamientos tóxicos y nocivos.
- ☐ Querer vs necesidad.
- ☐ Nos victimizamos y culpando a los demás de lo que nos sucede.
- ☐ No aceptamos a los demás tal y queremos cambiarlos.
- ☐ Anclados en el pasado y en el futuro.
- ☐ Somos incapaces de estar solos, en silencio y sin distracciones.

¿Qué es el SER esencial?



Estamos identificados con nuestra Esencia cuando...

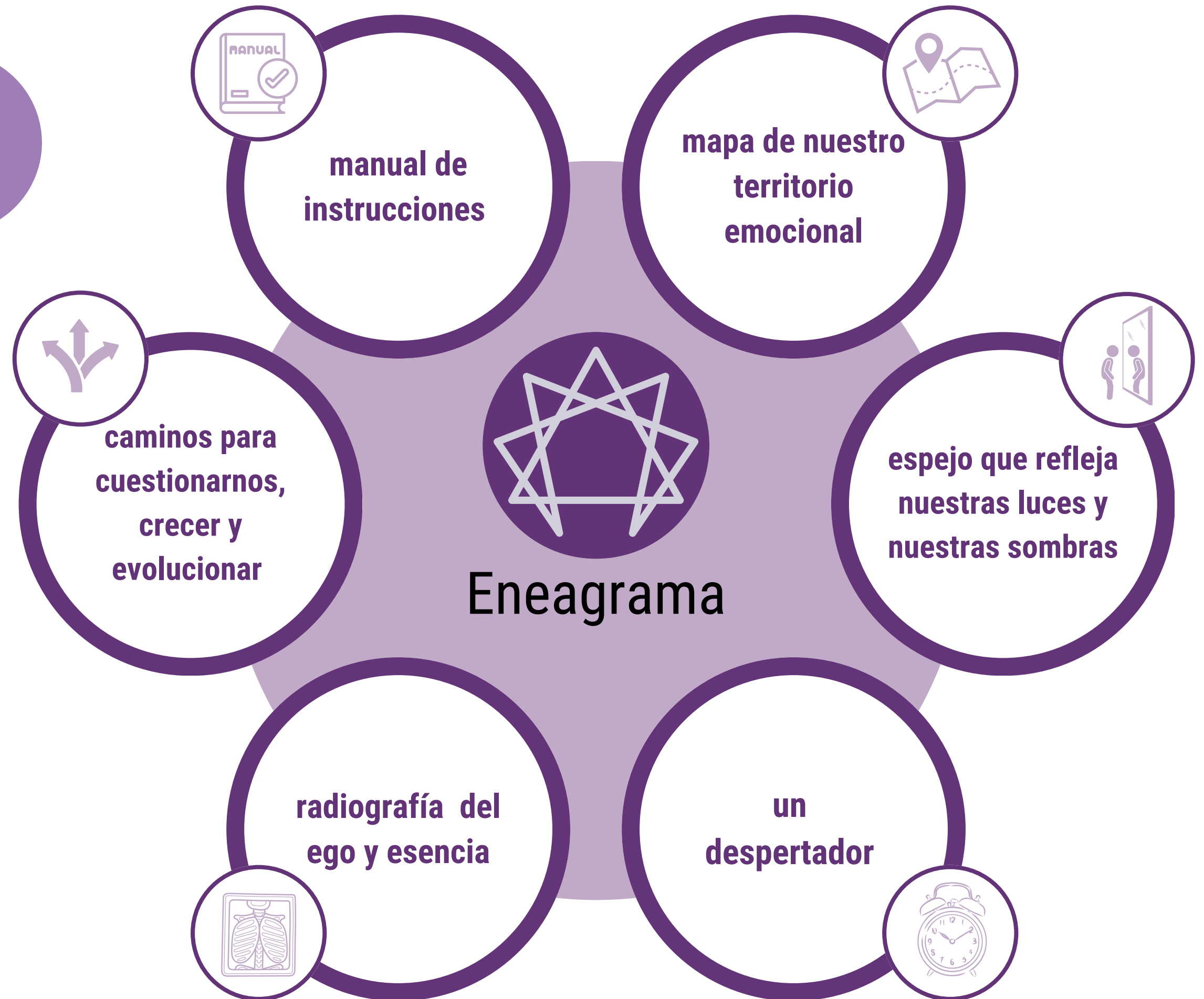


Check List

- ☐ Relajados, tranquilos y serenos.
- ☐ Consciente de nuestros automatismos.
- ☐ Elegimos nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos.
- ☐ Nos relacionamos pacífica, constructiva y armoniosamente.
- ☐ Disfrutamos del aquí y ahora.
- ☐ Escuchamos nuestro cuerpo.
- ☐ Vemos el aprendizaje en todo.
- ☐ Aceptamos las cosas y personas tal y como son.
- ☐ Reconocemos no saber y somos aprendices.

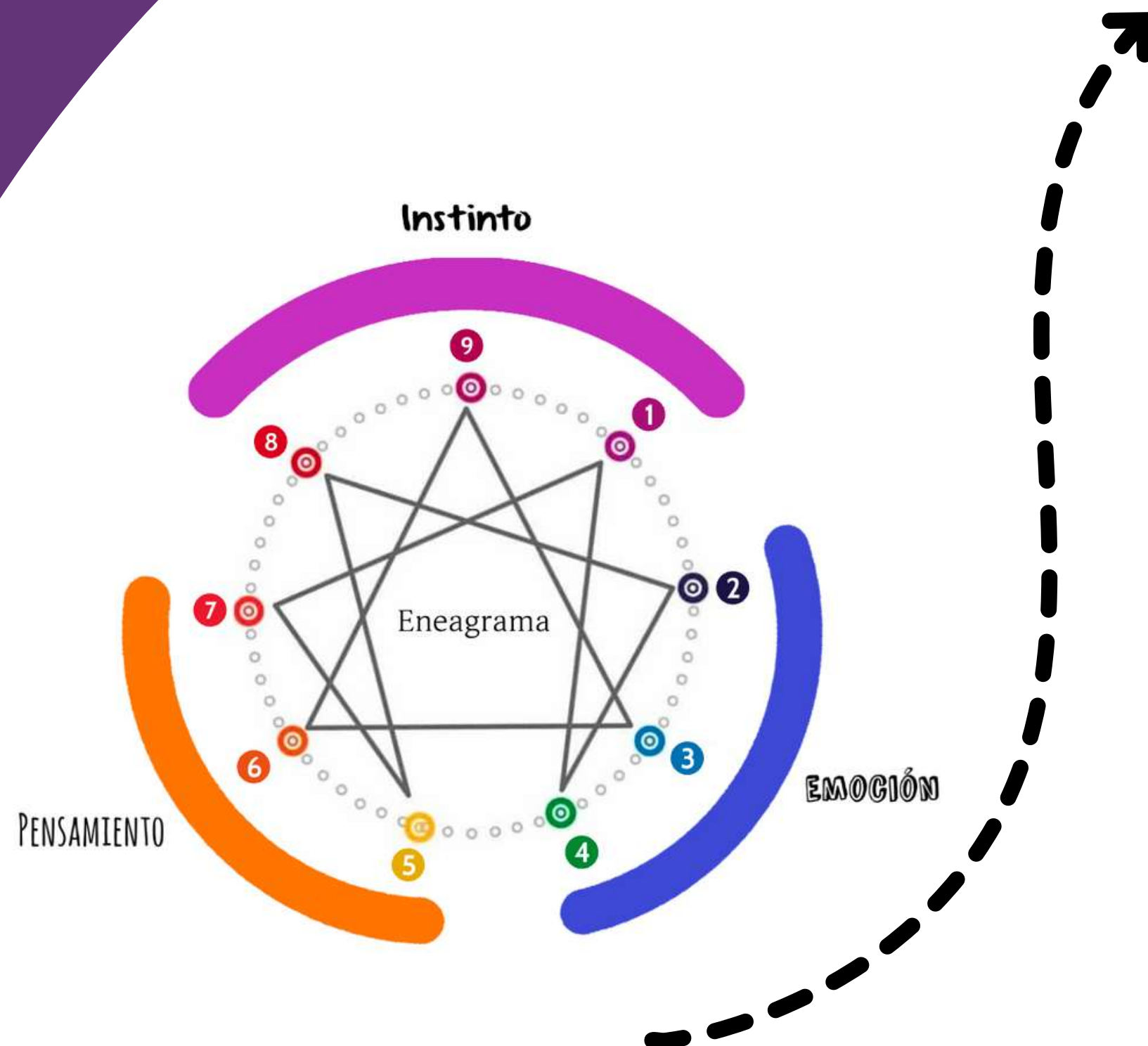
Herramienta de autoconocimiento

La palabra Eneagrama se deriva de las palabras griegas ennea (nueve) y gram (algo escrito o dibujado), y significa nueve líneas. Esencialmente porque describe a grandes rasgos los nueve aspectos principales de nuestra naturaleza humana. Y lo hace por medio de **nueve eneatis**.





Las triadas



INSTINTIVA

- ✓ **Interés:** resistencia y control del entorno.
- ✓ **Emoción:** rabia
- ✓ **Inteligencia del cuerpo:** acción, supervivencia.
- ✓ **Búsqueda** de autonomía y paz (tranquilidad).
- ✓ **Cerebro:** reptiliano.
- ✓ **Problemas:** agresividad y represión.



Triada Instintiva



- Búsqueda permanente de la paz.
- Actitud permanente de defensa y desconfianza permanente.
- Disfrute y bienestar asociado al cuerpo físico.
- Motivación para expresar originada en el control.
- Miedo asociado a la sobrevivencia.
- Dificultad para establecer relaciones.
- Desconexión del entorno.
- Capacidad de acción restringida por su satisfacción personal y la necesidad de control
- Las decisiones se toman desde el instinto
- Facilidad de sentir el cuerpo físico.
- Desconexión de la mente y del sentir.
- Territorialista, independiente, práctico.

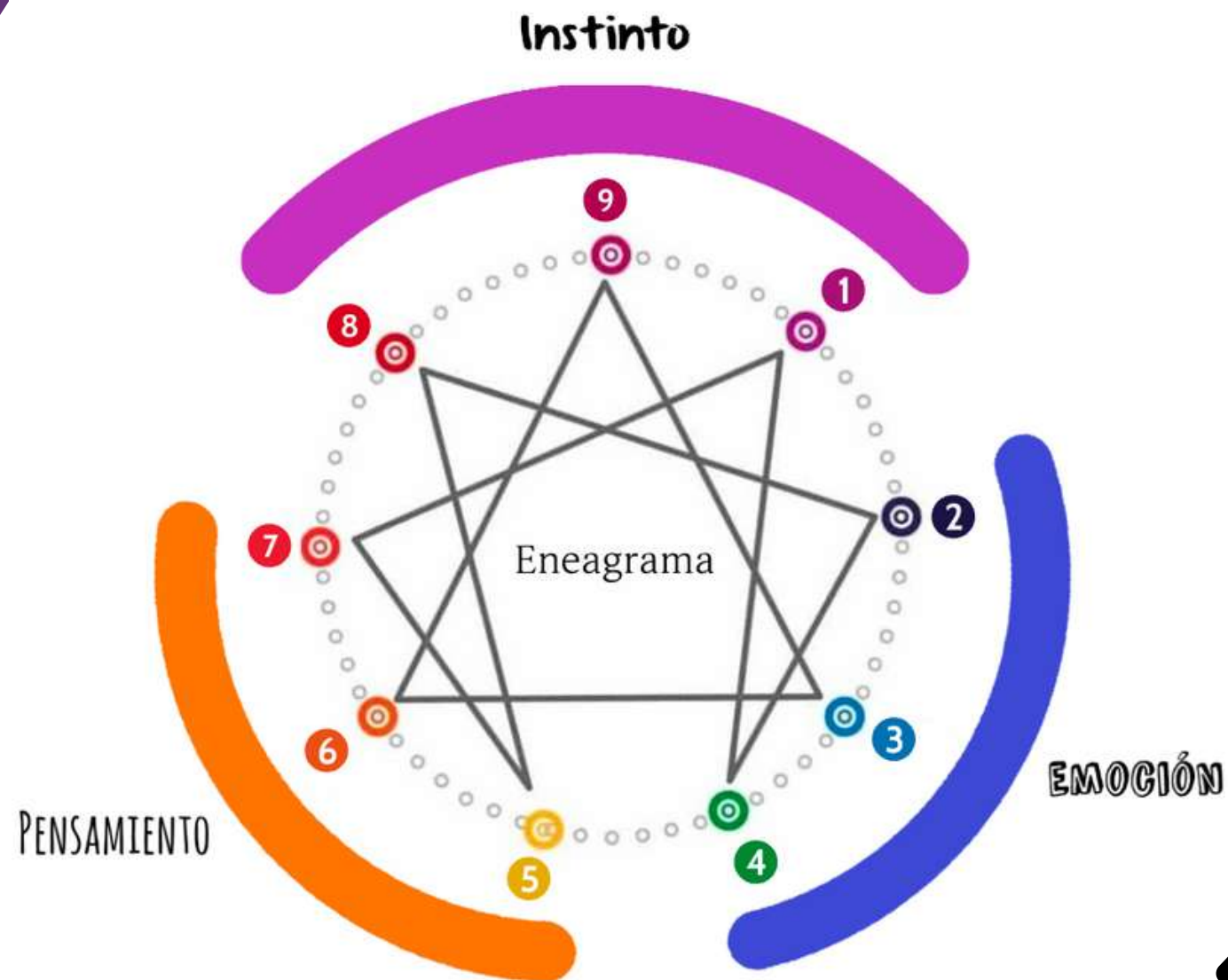




Las triadas

EMOCIONAL

- ✓ **Interés:** amor al falso yo e imagen propia.
- ✓ **Emoción:** tristeza/vergüenza.
- ✓ **Inteligencia** en el corazón.
- ✓ **Búsqueda** de atención, valoración, admiración, aprobación.
- ✓ **Cerebro:** límbico.
- ✓ **Problemas:** identidad y hostilidad.





Triada Emocional

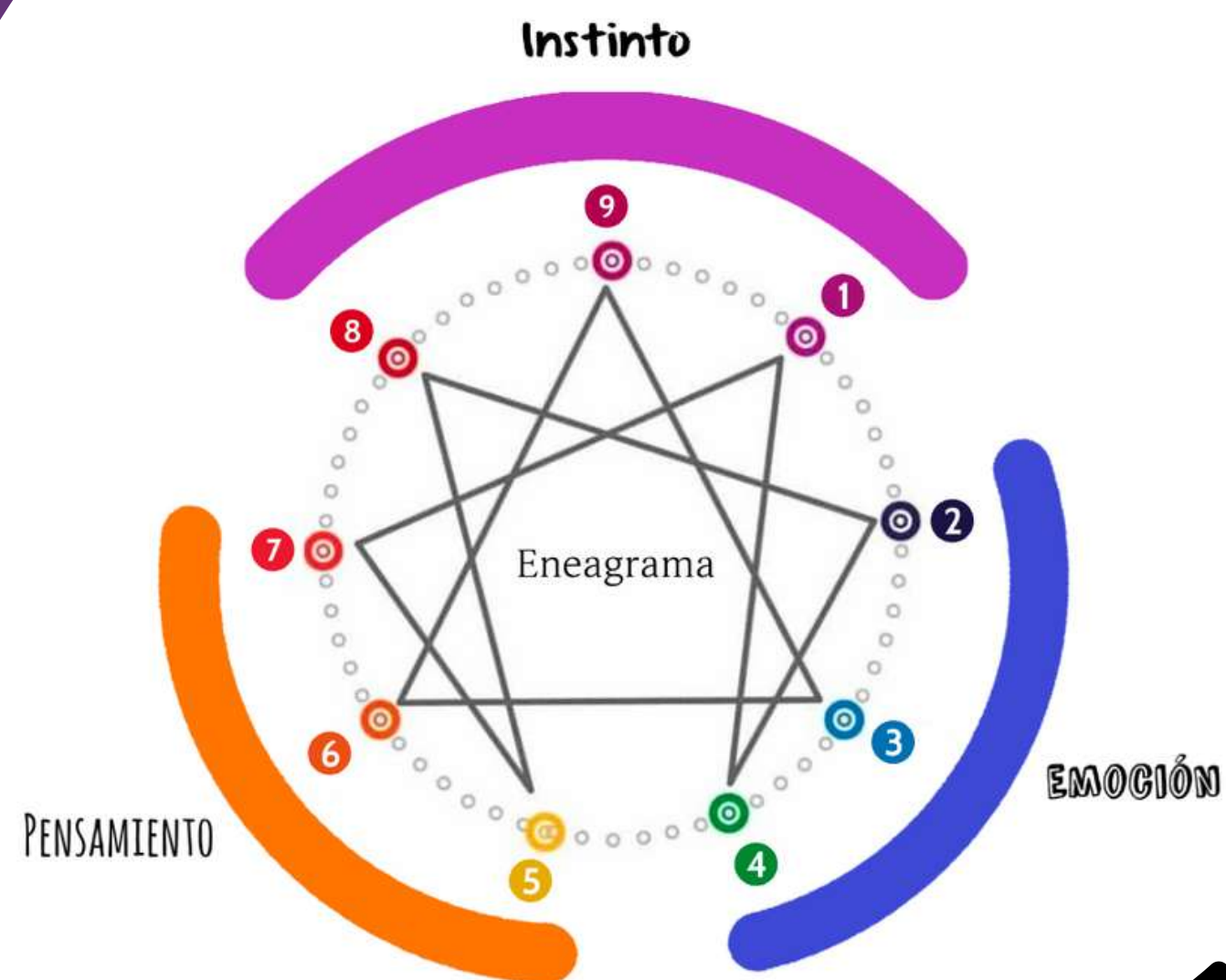


- Búsqueda permanente de reconocimiento y afecto.
- La imagen en todos los aspectos es la mas importante.
- Facilidad para tener relaciones.
- Baja autoestima.
- Alta sensibilidad exteriorizada.
- Desconexión del sentir y del instinto, usan mucho su mente.
- Facilidad para la acción.
- Habilidad para identificar necesidades del entorno.
- Bienestar y disfrute asociado al compartir con otros.
- Condiciona las relaciones dependiendo de lo que recibe de ellas.
- Toma decisiones basándose en lo que sea importante para el otro.
- Miedo a no ser amado.
- Alegre, entusiasta, colaborador, empático, activo.





Las triadas



MENTAL

- ✓ **Interés:** estrategias y creencias.
- ✓ **Emoción:** miedo.
- ✓ **Inteligencia** en el cerebro (mente callada).
- ✓ **Búsqueda** de seguridad.
- ✓ **Cerebro:** neocortex
- ✓ **Problemas** de ansiedad e inseguridad.



Triada Mental



- Búsqueda permanente de seguridad.
- Búsqueda de información y conocimiento.
- Actividad mental permanente.
- Dificultad para conectar sus emociones y sentimientos.
- Busca un referente de autoridad para seguirlo.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dudan acerca de lo que saben.
- Desconexión de su instinto.
- Bienestar y disfrute asociado a lo que debe ser.
- Condiciona las relaciones según lo que el otro sabe.
- Motivación para actuar desde el deber ser.
- Normativo, meticuloso.
- Miedo a no saber.



Identificar fortalezas y áreas de desarrollo



FODA PERSONAL

Fortalezas

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes

Debilidades

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional

Oportunidades

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio

Amenazas

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos

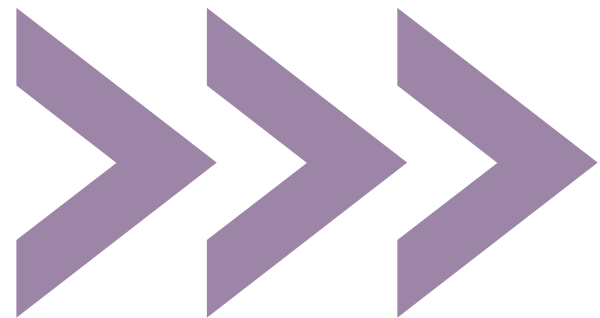


EJERCICIO
PRÁCTICO

Reconociendo mis dones y talentos



"El talento es un don que Dios nos hace en secreto, y que nosotros revelamos sin saberlo".
Montesquieu



Reconocerlos
Aceptarlos
Desarrollarlos
Ponerlos al servicio

Ejercicio práctico

¿Cuáles son mis dones y talentos y como puedo utilizarlos para desarrollarme y servir?

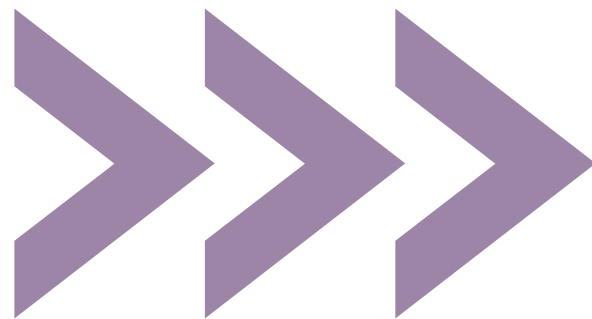
Competencias

Fluidez

Diferenciación

Calidad

Confirmación



EJERCICIO
PRÁCTICO

De la intención a la acción

2



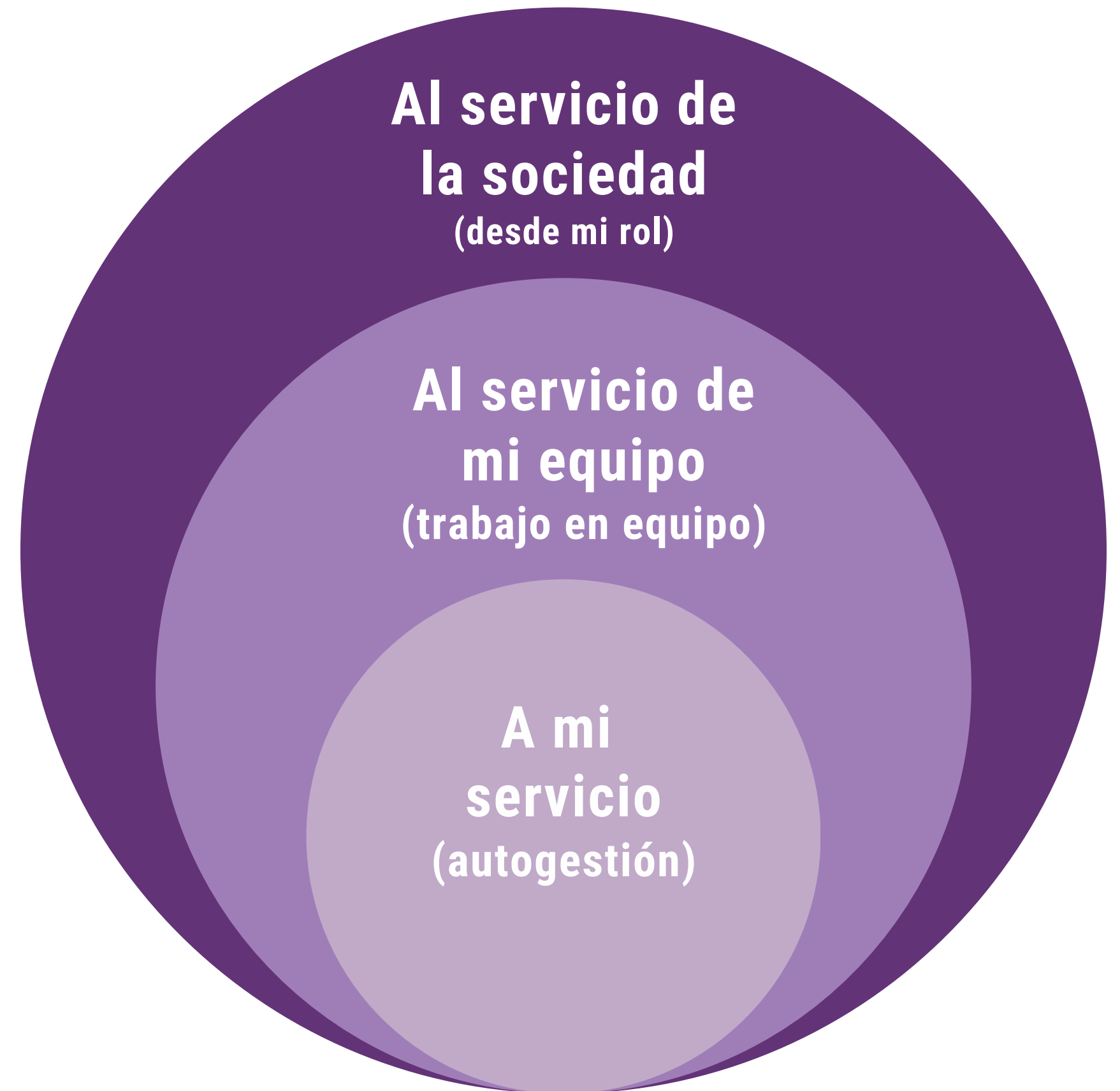
- Construcción del plan de acción individual (desde el rol que c/u desempeña), para la movilización consciente.





Responsabilidad con mis dones y talentos

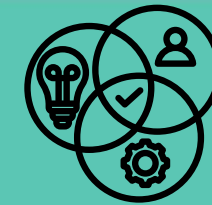
Parabola dones y talentos



Autoevaluación de competencias



EJERCICIO
PRÁCTICO



Desempeño extraordinario:

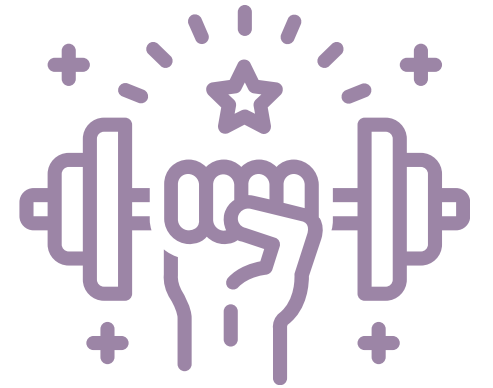
- Empoderamiento.

Los clientes:

- Impacto e influencia.

Dinamismo:

- Creatividad e innovación.

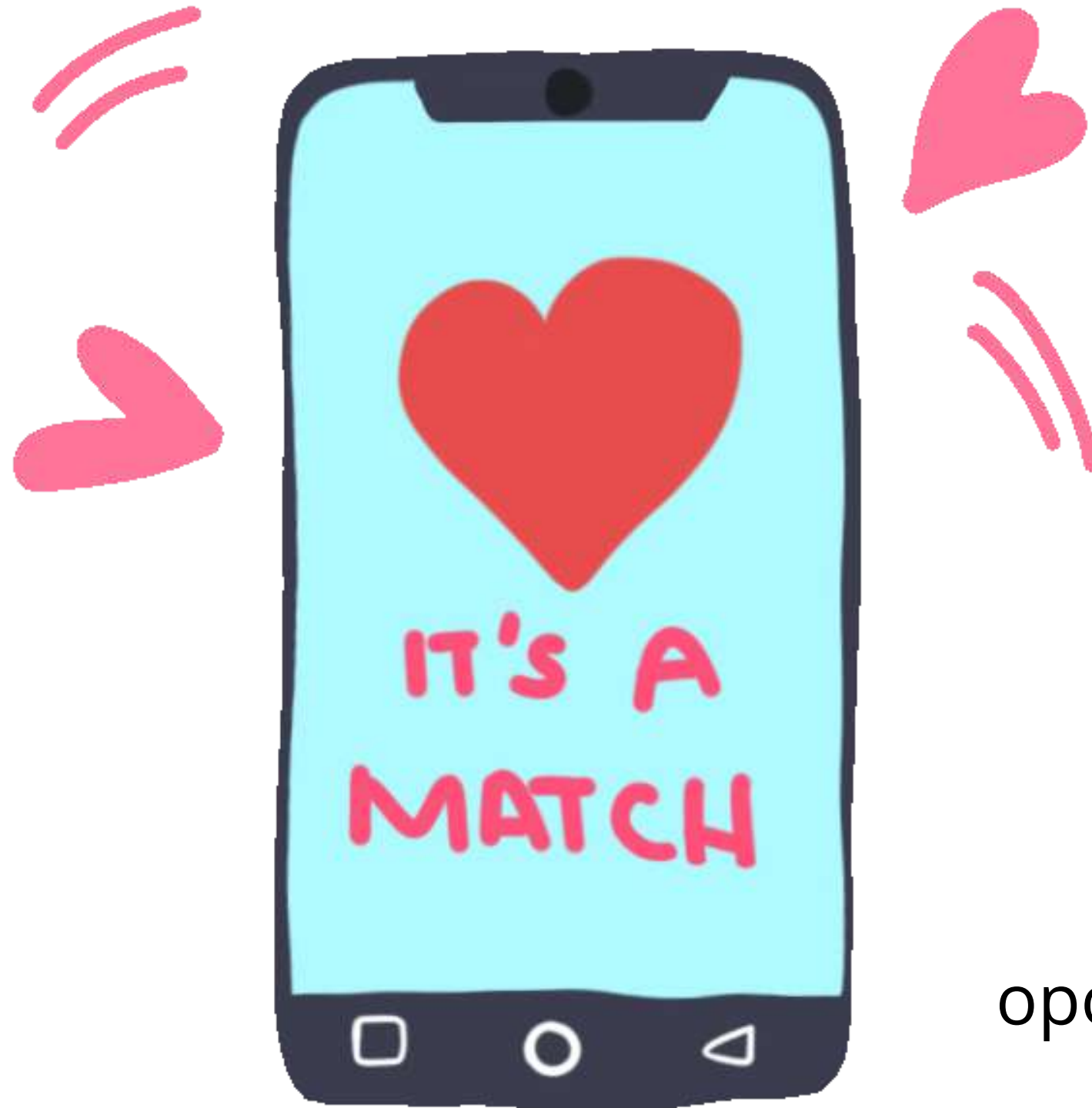




EJERCICIO PRÁCTICO

Match personal y del rol

Fortalezas, dones y talentos
y oportunidades personales



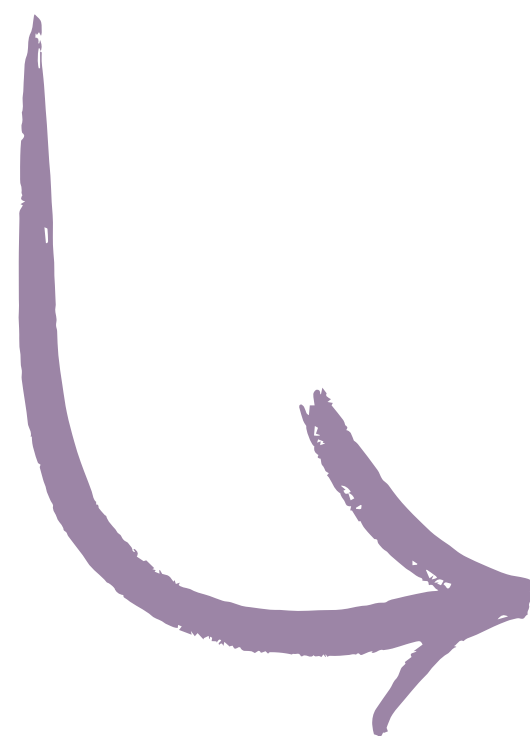
Fortalezas y
oportunidades del rol

Plan individual de desarrollo



EJERCICIO
PRÁCTICO

¿Qué necesito
desarrollar/aprender para ser lo
mas **compatible con mi rol?**



70-20-10



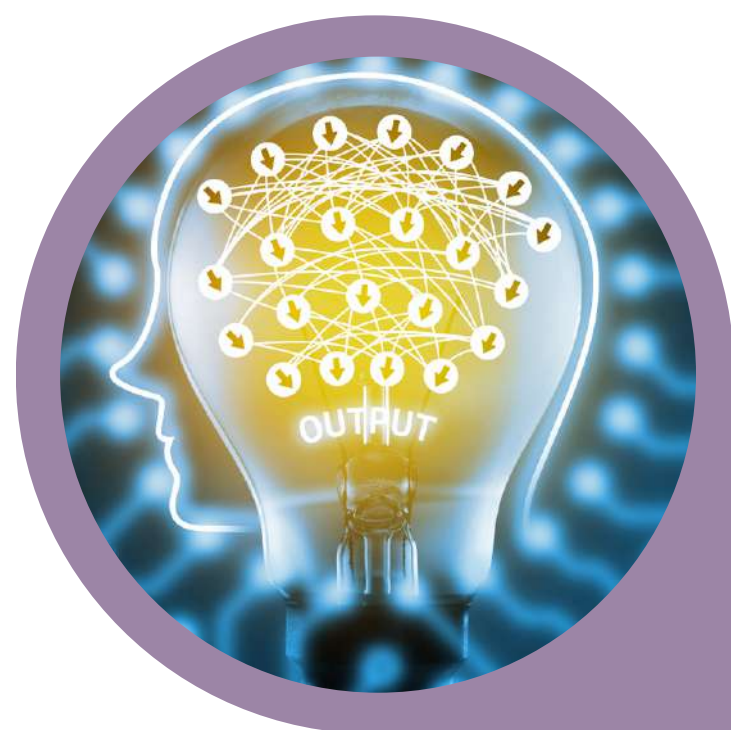
Movilización consciente

La verdadera evolución requiere inversión de tiempo, dedicación y entrenamiento para que sea perdurable y sostenible.

Lo Humano desde una visión integradora.

$$\mathbf{MC = E(p) + A}$$

Lo aprendido



¿QUÉ TE LLEVAS EL DÍA DE HOY?

Lo que me resonó y estoy dispuesto(a) a verificar.

“ Entrenar para
potenciar el
TALENTO HUMANO ”



Contacto



Carolina Restrepo
Movilizadora Humana



carolina.restrepo.cadavid@gmail.com



(+57) 3187114348



@carolina.restrepo.cadavid



www.movilizadorahumana.com



@MovilizadoraHumana



carolina-restrepo-cadavid

CAROLINA
RESTREPO
Movilizadora Humana

