



Gestión del estrés a partir del Taller del Ahora

El por qué de esta propuesta

Vivimos una forma de vida marcada por fuertes exigencias de la sociedad actual. A menudo, el tiempo del reloj nos invade, la actividad frenética suele atraparnos, y ello desemboca en lo que hemos venido a llamar estrés, cuyas consecuencias físicas y psicológicas son negativas y pueden conllevar somatizaciones que, a menudo, no conseguimos superar.

Precisamente, en esta misma cuestión de “falta” de tiempo, no solemos encontrar espacios para **contactar con nosotros mismos** y nuestra esencia, que es precisamente, **la mayor y más eficaz fuente de energía** para conseguir mantenerse **sano y relajado** en estas circunstancias.

La presente propuesta, basada en mi propia experiencia y aprendizaje, trata de cultivar la **Presencia y Conciencia en el trabajo** a través del **contacto con nuestro cuerpo y nuestros sentidos**, con herramientas **fáciles de aprender y de aplicar** en nuestra vida diaria.

de qué se trata

Se trata de ir **incorporando una nueva forma de hacer**, quedando en segundo lugar de importancia el **QUÉ** estamos haciendo, para **centrar nuestra atención** en el **CÓMO**.

La buena noticia es que **TODOS tenemos las herramientas** en nuestro propio cuerpo y sentidos, muy cerquita y a mano.

La no tan buena, es que poco a poco hemos perdido estas conexiones con nuestros potenciales, y requiere de constancia y perseverancia, el hecho de **cultivarlas e implementarlas en nuestra vida**.

y, cual es su forma?

Taller **eminente** práctico en el que, a través del descubrimiento de las **diferentes formas de experimentar el estrés** de cada uno de los participantes, se ponen en práctica técnicas dirigidas a **prevenir, manejar y aprender a gestionar el estrés**, y se **incorporan rutinas** con el objetivo de implementarlas en nuestro quehacer diario, una vez finalizado el taller.

formato y configuración

La composición y forma del taller del ahora permite **adaptar y configurar** los contenidos del mismo a las **necesidades, expectativas, medios u objetivos de la organización o personas** que se interesen por él.

Una vez puestos en común estos objetivos, medios o necesidades, se **personaliza la propuesta** para la entidad en concreto, y por tanto en función de a quién van dirigido el taller, el **resultado de cada proyecto es completamente distinto**.

Asimismo comentar que por las características y dinámica de los ejercicios, **el lugar donde se imparta el taller no es lo importante**. El objetivo es aprender a manejarnos con estas **nuevas herramientas** en **nuestro día a día**, por lo que el Taller se puede impartir tanto en el propio lugar de trabajo (sea en las condiciones que sea), como al aire libre, como en un recinto y entorno agradable, etc.

Lo mismo ocurre con los tiempos y/o jornadas que se destinen a impartir el taller. La propuesta se **adapta a las horas** que se decida destinar a la misma.

la práctica

A continuación exponemos en líneas generales, las temáticas en las cuales están basados los ejercicios propuestos durante el trabajo:

- ∫ la respiración
- ∫ el cuerpo
- ∫ el tacto
- ∫ la vista
- ∫ la escucha
- ∫ el ahora
- ∫ la creatividad
- ∫ la meditación durante la acción

posibles lugares

- ∫ en los mismos puestos de trabajo en las empresas
- ∫ en universidades, escuelas, hospitales
- ∫ organizaciones
- ∫ en contacto con la naturaleza (excursiones, vacaciones)
- ∫ hoteles
- ∫ aulas de formación

ejemplo de propuesta

(jornada de 8 horas)

primer bloque

Rueda inicial

Teoría sobre el estrés

- ∫ De dónde proviene
- ∫ Cómo reacciona nuestro cuerpo
- ∫ Biología y energía

tercer bloque

Ejercicios de visualización

- ∫ Conectar con las formas de situar el estrés de cada uno de los participantes
- ∫ Tomar conciencia del principal tipo de bloqueo

Rueda (puesta en común y comentarios)

Descanso con pautas (almuerzo/comida)

segundo bloque

La respiración y su importancia

- ∫ Explicación básica de las disfunciones actuales en la forma de respirar
- ∫ Ejercicios guiados

Rueda (puesta en común y comentarios)

Descanso con pautas (desayuno)

cuarto bloque

La conciencia y el contacto con el cuerpo

- ∫ Explicación básica de la circulación energética en nuestro cuerpo
- ∫ Ejercicios guiados

Rueda (puesta en común y comentarios)

Descanso con pautas y Rueda final (conclusiones, consultas y comentarios)

Observaciones y honorarios

Los espacios denominados **descansos con pautas son importantes y necesarios**. Los ejercicios requieren de un tipo de concentración que necesita sus pausas.

El hecho de que se denominen “con pautas” quiere decir que **los alumnos seguirán determinadas consignas** durante estos espacios fuera de clase.

Se contabilizarán como honorarios todas las horas presenciales de la formadora, incluidos estos períodos de “descanso” para los alumnos.

El presupuesto incluye:

- Material escrito entregado a los asistentes
- Material utilizado en el taller (pinturas, cartulinas, telas, objetos, etc)

El presupuesto no incluye:

- Colchonetas y mantas (para los ejercicios de visualización y relajación)
- No incluye i.v.a.

Honorarios (coste por hora) a determinar según acuerdo

conductora del taller

Baso mi propuesta de trabajo en la propia unificación de mi experiencia. Por un lado, los más de 15 años como directora de diferentes áreas de negocio de nueva creación en proyectos empresariales. Y paralelamente, la extensa formación recibida en diferentes ámbitos humanísticos.

En algún punto del camino, un importante **cambio de deseos y valores internos**, me llevó a desarrollar el proyecto que aquí se presenta, bajo el paraguas de **>Rhumb<** una iniciativa desde la que pretendemos aportar **algo diferente y de valor añadido**, en el contexto **de la sociedad en la estamos inmersos**.

En este momento, baso **mi actividad profesional** en la **conducción de este taller** en diferentes formatos, y en el **acompañamiento terapéutico individual** a personas que sintonizan con mi trabajo.

formación recibida

Durante más de 14 años, paralelamente a mi compromiso de autoconocimiento personal, siendo ésta una de las principales herramientas que utilizo, he recibido las siguientes formaciones: Coaching personal, Coaching ejecutivo y organizacional, Terapia Gestalt, Eneagrama, Constelaciones organizacionales y nivel III Reiki. Utilizo flores de Bach para ayudar en los procesos de cambio.

Como formación empresarial, estoy diplomada en Gestión Administrativa y tengo un Master en Gestión de Pymes. Cuento además con más de 1000 horas acumuladas en formación continuada en diversas áreas.

Resaltar por último aunque en primer lugar, el trabajo interior que comencé hace más de 6 años, y que es parte importante de mi vida. Practico **meditación vipassana** y la **práctica del ahora** a partir de las enseñanzas de Eckhart Tolle.

Más información y como contactar

www.rhumb.cat



Begoña Castillo

E-mail: info@rhumb.cat

Teléfono: 609.14.42.32