

!VIVIMOS HACIENDO LO QUE NOS APASIONA!

¿y TÚ?

Actividad para JÓVENES
"Diseña y Crea Tu futuro"

Hasta donde TÚ
quieras llegar...



ÍNDICE

1. Propósito de la Actividad:
 - a) ¿Qué es?, ¿Para qué? Y ¿Para quién?
 - b) ¿Que aporta?
2. ¿En qué consiste?
 - a) Fundamentos y bases de la actividad
 - b) Aprendizaje: Aspectos Clave
 - c) Visión Global de la actividad
3. Descripción de los Aspectos Clave
4. Calendario, grupos e Inversión
5. Facilitador de la actividad

1. Propósito de la
Actividad

1.a) Propósito de la Actividad



Facilitar un espacio, conceptos, reflexiones y herramientas que acompañen a l@s

JÓVENES a:

- ✓ CONECTAR con las personas que han venido a ser
- ✓ Diseñar y Crear SU FUTURO desde ahí



Para que VIVAN HACIENDO LO QUE LES APASIONA,
APORTEN TUS TALENTOS al mundo
Y DISFRUTEN DE UNA VIDA PLENA, ABUNDANTE Y FELIZ.



Cualquier Joven (de 16 a 24 años)
Que crean que "NO ESTAN AQUÍ de VISITA", que quiera aportar
sus talentos al mundo y ser "el amo de su destino, y el capitán de
su alma" y que en su cabeza haya **pensamientos** como...

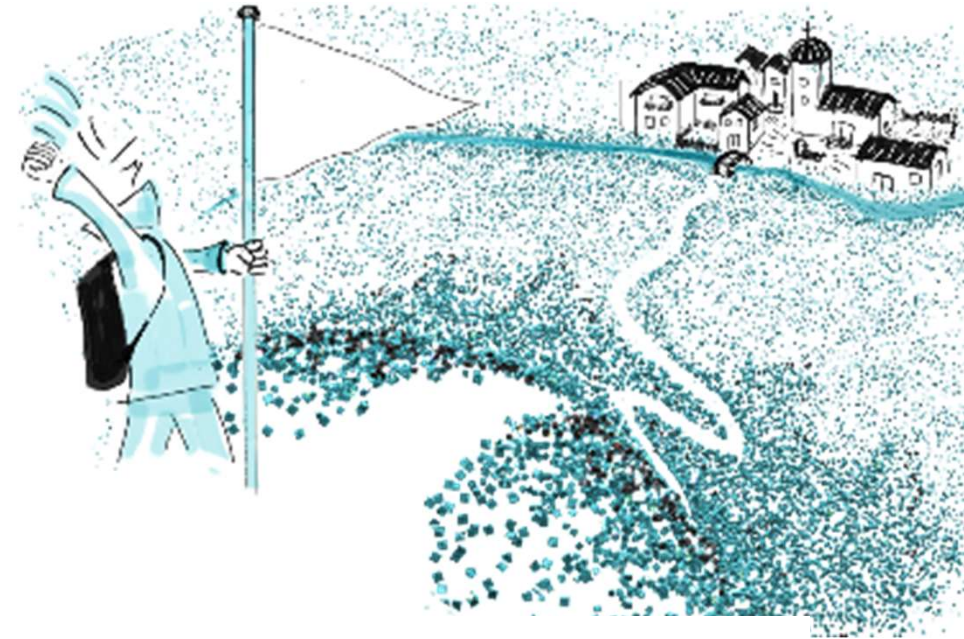


"Estoy desorientado y no encuentro mi camino"
"Tengo dudas sobre mi futuro"
"No sé qué hago en este mundo"
"No se cómo alcanzar mis sueños"
"Quiero dejar huella en el mundo, sentirme
realizado, vivir motivado y satisfecho con lo que
hago"

1.b) Lo que te aportará

Entre otras cosas...

- ✓ ¡ Conocerás más de tí, sobre quien eres, lo que realmente quieres y cuál es tu papel en el mundo !
- ✓ ¡ Descubrirás tus talentos, la forma de ponerlos al servicio de los demás y los beneficios de hacerlo !
- ✓ ¡ Crearás tu "brújula" que te acompañará y guiará en tu camino !
- ✓ ¡ Aprenderás a crear tus propios senderos para alcanzar tus sueños y retos !
- ✓ ¡ Sabrás dónde encontrar la motivación en cada paso y cómo disfrutar del camino !
- ✓ "Encuentra un trabajo que te guste y no trabajarás jamás"... ¡ Vivirás haciendo lo que te apasiona !!
- ✓ ¡ Tendrás la sensación en cada momento de "estar dando todo lo que eres" !



2. ¿En qué consiste?

2.a) Fundamentos y Bases de la Actividad

Proceso de Aprendizaje
Transformador



Sostenible en el tiempo



Para TENER una Vida Plena, Abundante y Feliz



El SER Lleva al HACER:
A servir al mundo

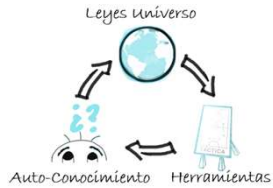
Parte del SER
Del Autoconocimiento

El Proceso de Aprendizaje está basado en conceptos, reflexiones y herramientas provenientes, entre otras corrientes, de:

- ✓ El **Coaching** por el que velan ICF (International Coaching Federation) y AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo)
- ✓ El **Coaching Sistémico y de Equipos**
- ✓ Los conocimientos sobre **Inteligencia Emocional**
- ✓ La **Comunicación No Violenta** (Marshall Rosenberg)
- ✓ La **Meditación**
- ✓ **12 años de Experiencia** acompañando a personas a Diseñar y Crear su Futuro

Un proceso de acompañamiento a personas creativas, que estimula la reflexión e inspiración para llevar al máximo su propio potencial

2.b) Aprendizaje: Aspectos Clave

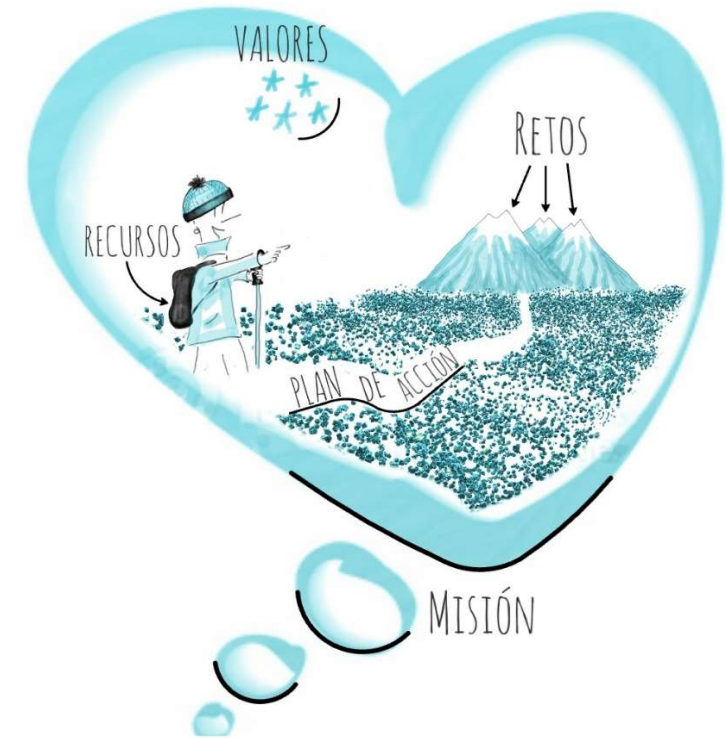


Durante las sesiones de la actividad se trabajarán los siguientes aspectos, a través de contextualizaciones, reflexiones, distinciones y herramientas.

<p><u>Propósito</u></p>	<p><u>Valores</u></p>	<p><u>Retos</u></p>	<p><u>Planes Acción</u></p>
-------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------

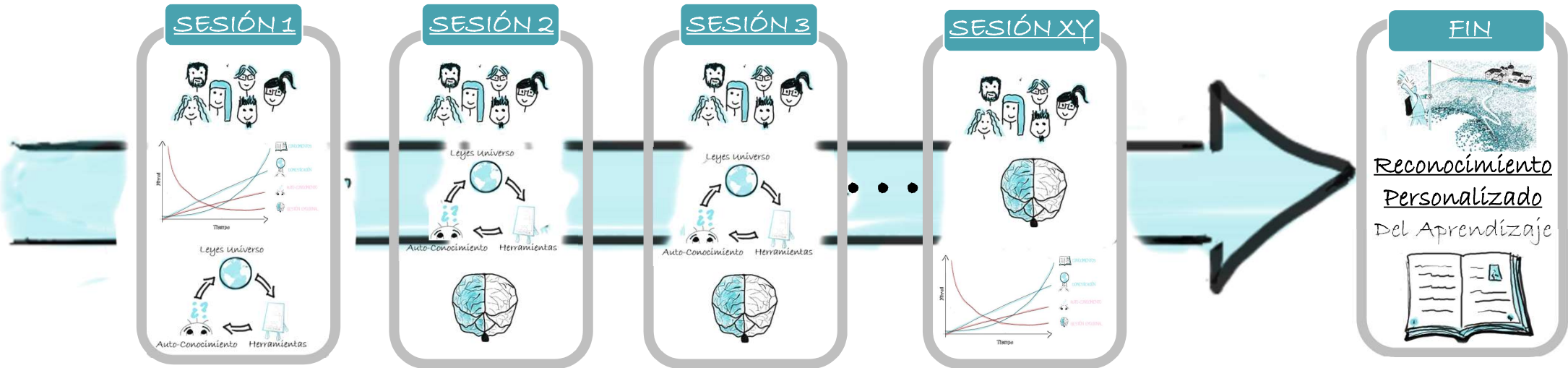
RECURSOS

<p><u>Talentos</u></p>	<p><u>HECHO</u></p> <p><u>Creencias</u></p> <p>OBSERVACIÓN</p>	<p><u>Miedo, Ego</u></p> <p><u>y Emociones</u></p>	
<p><u>Comunicación</u></p> <p>A I G O ? R W ?</p>	<p><u>Abundancia</u></p>	<p><u>Visualización</u></p>	<p><u>Visión</u></p>



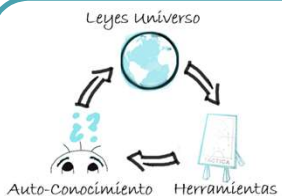
Un proceso de Aprendizaje Gradual y Coherente

2.c) Visión Global de la actividad



CONTEXTO: Establecimiento de un espacio de **CONFIANZA**, de **SEGURIDAD**, de **COMPROMISO** (o **EMPODERAMIENTO** como lo llamo yo) que posibilite y potencie el **APRENDIZAJE**

Desarrollo del Aprendizaje: Puesta en común del aprendizaje y experiencias

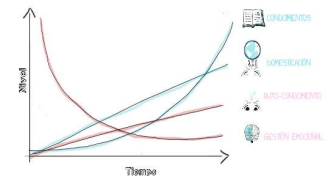


ASPECTO CLAVE: Introducción de un aspecto clave

- Contextualizar un aspecto clave y distinciones
- Experimentar Herramientas en el aula
- Facilitar instrucciones a llevar a la rutina

Foto INICIAL y FINAL del Aprendizaje:

A través de un test que evalúa el nivel de autoconocimiento, aptitudes, recursos, confianza, ...



3. Contextualización de los Aspectos Clave

3. Contextualización Aspectos Clave (1/3)

PROPÓSITO

- ✓ Todos estamos aquí para algo: todos tenemos una misión o propósito de vida.
- ✓ A todos nos llega el momento de hacernos esta pregunta.
- ✓ El propósito va tomando forma poco a poco: al principio algo muy abstracto... Mucha paz con esto!
- ✓ Se trata de servir/aportar/resolver un problema y siempre habla de un mundo mejor.
- ✓ Para descubrirlo: escúchate, escucha tu cuerpo, escucha a la vida.
- ✓ La vida te traerá situaciones de las que aprender: Conviértete en un experto de lo que necesitas aprender.



Tus VALORES

- ✓ Molaría tener a mano algo que te ayude a sentirte bien y feliz contigo mismo, verdad?
- ✓ ¿Y os imagináis que además te guiará en tu camino cada vez que tuvieras que tomar una decisión?
- ✓ Se trata de tus valores: los he representado como un conjunto de estrellas... te acompañarán y guiarán en tu camino
- ✓ Son el núcleo de tu personalidad, parte de tí, aquello que es más importante para tí y a lo que das prioridad.



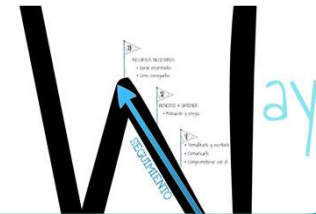
RETOS

- ✓ Márcate Retos alineados con tu Propósito y tus valores
- ✓ Define tus retos de forma SMART+ para poder alcanzarlos
- ✓ Escucha tu motivación y declara tu compromiso con ellos



PLANES DE ACCIÓN

- ✓ Establece un plan de acción que te lleve a alcanzar tus retos, basado en acciones concretas
- ✓ Comunícalo en tu entorno y comprométete con él.
- ✓ En cada paso, ten presente el beneficio a obtener para alimentar la motivación y energía necesaria
- ✓ Analiza que necesitas en cada paso, para ver don encontrarlo o como conseguirlo



3. Contextualización Aspectos Clave (2/3)

TALENTOS

- ✓ Para llevar a cabo tu propósito te han regalado una combinación única de Talentos
- ✓ Tienes todos los talentos necesarios para llevarla a cabo.
- ✓ Conoce y potencia tus talentos: no te esfuerces en ser mediocre en los talentos de otro.
- ✓ Si te preguntara acerca de lo que NO se te da bien... ¿cuántas cosas listarías?
- ✓ ¿Y si te preguntara acerca de lo que naturalmente se te da bien?
- ✓ La gente conoce mejor tus talentos que tu: Espéja a las personas de tu entorno aquello que ves que se les da bien.



Visualización

- ✓ Todo se crea dos veces (primero en tu mente). No te creas nada... PRUÉBALO.
- ✓ "Salto energético" entre tu situación y tus deseos: visualiza, siéntelo y confía.
- ✓ Pasos para una correcta visualización



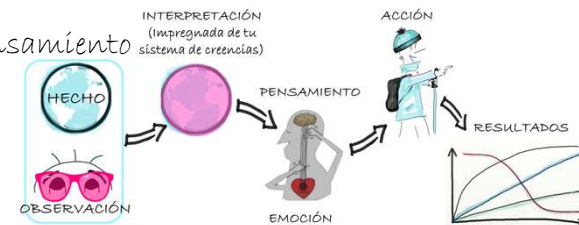
Miedo, Ego y Emociones

- ✓ Presentación del EGO, esa vocecilla que nos intenta sabotear. Lo necesitamos para superarnos y saborear nuestros logros.
- ✓ Frente al EGO... Muchas gracias por participar y YA!
- ✓ Entiende las emociones y aprende: Identifícala, detecta que la ha producido, las posibilidades que te abren y/o te cierran.
- ✓ Las emociones nos revelan si nuestras necesidades las estamos satisfaciendo o no
- ✓ Herramienta para restaurar el estado emocional en 1 Min.



CREENCIAS

- La mente es un campo fértil en el que crece cualquier pensamiento que sembremos... y así se forman LAS CREENCIAS.
- Las creencias determinan tu vida
- De donde vienen
- ¿Son buenas o malas?



3. Contextualización Aspectos Clave (3/3)

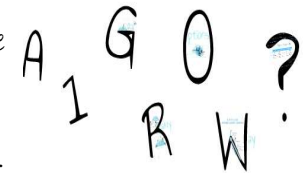
TALENTOS

- ✓ Para llevar a cabo tu propósito te han regalado una combinación única de Talentos
- ✓ Tienes todos los talentos necesarios para llevarla a cabo.
- ✓ Conoce y potencia tus talentos: no te esfuerces en ser mediocre en los talentos de otro.
- ✓ Si te preguntara acerca de lo que NO se te da bien... ¿cuántas cosas listarías?
- ✓ ¿Y si te preguntara acerca de lo que naturalmente se te da bien?
- ✓ La gente conoce mejor tus talentos que tu: Espéja a las personas de tu entorno aquello que ves que se les da bien.



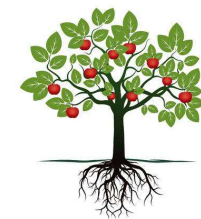
TU LENGUAJE

- ✓ Poder generador del lenguaje.
- ✓ Lenguaje como expresión del pensamiento y de las creencias. El pensamiento es una de las 4 cosas que dependen de tí, y que determina tus experiencias y felicidad.
- ✓ Diferencia entre hecho y juicio con ejemplos cotidianos para ellos. Y lo que genera en uno mismo y en el otro.
- ✓ Comunicación no violenta: hablar desde el YO, desde los hechos y como te relacionas con ello, SIN JUICIOS. Habla de tus Necesidades



LA ABUNDANCIA

- ✓ La abundancia no es solo dinero
- ✓ ¿Creéis que el dinero es bueno o es malo? ¿Hace mejor a las personas o peor?
- ✓ ¿Qué creencias tenéis sobre el dinero? ¿Qué es lo que escucháis en casa, en el cole y afuera sobre el dinero?
- ✓ El dinero como forma universal de agradecimiento.
- ✓ El dinero es un potenciador, una herramienta que permite llegar más rápido.
- ✓ ¿Cómo llamar a la abundancia?



4. Calendario e Inversión

4. Inversión Económica

<u>Formato</u>	2 Sesiones al mes de 2 horas
<u>Calendario</u>	De Octubre a Junio
<u>Horario</u>	Viernes de 3:30 a 5:30

<u>Grupo</u>	De 6 a 12 personas
<u>Edades</u>	De 16 a 24 años

<u>Pago</u>	Trimestral
<u>Precio Hora</u>	15 €
<u>Precio Trimestre</u>	180 €
<u>Matrícula</u>	50 €

5. Facilitador

5. Facilitador

Soy Sergio Lucas Bermejo...

Desde 2011, inquieto y motivado por mi misión de ayudar a las personas a diseñar y crear su futuro, y de potenciar sus talentos, llevo a cabo diferentes iniciativas dirigidas a jóvenes y adultos para ayudarles a que vivan haciendo lo que les apasiona y que aporten sus talentos al mundo, contribuyendo así a los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 (salud y Bienestar), 4 (educación de calidad) y 17 (alianzas para lograr los objetivos).



"Curricularmente" hablando Soy...

- ✓ Ingeniero de Telecomunicaciones
- ✓ Coach Profesional Certificado por AECOP e ICF
- ✓ Máster en Administración de Empresas (MBA)
- ✓ Máster en Economía Verde y Estrategias de Sostenibilidad.
- ✓ Programa de especialización en Coaching Sistémico y de Equipos acreditado por ICF,
- ✓ Programa de Comunicación no Violenta, CNV (con Pilar de La Torre)
- ✓ Formaciones adicionales sobre Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística (PNL), Meditación, Mindfulness, Rebirthing y emprendimiento, entre otras.

Quiero ayudarte a...

DISEÑAR y CREAR TU FUTURO,
para que SEAS la persona que HAS VENIDO A SER,
VIVAS Haciendo LO QUE TE APASIONA y...
APORTES tus TALENTOS al mundo!

¿COMENZAMOS?

Hasta donde TÚ
quieras llegar...

