



Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**



entrenamiento vivencial

mujeres
emocionalmente
responsables

Entrenamiento de **inteligencia emocional ecológica**, para el desarrollo personal y la funcionalidad en las relaciones

Facilitado por: **César Tamez**

www.mer.mx

**MOVIMIENTO
CIRCULOROSA®**
El valor de ser Mujer

**CONCIENCIA
PROGRESIVA**



Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**



Mujeres Emocionalmente Responsables (MER) es un entrenamiento vivencial de inteligencia emocional ecológica de *Movimiento Círculo Rosa* que facilita el desarrollo personal y la funcionalidad en las relaciones interpersonales.

Vivimos en tiempo de cambios. Hoy, las mujeres participan en el rol familiar, empresarial, político y social; las mujeres que las educaron, ubicadas en un contexto histórico distinto, jugaban preferentemente papeles de esposas y madres. Su dependencia emocional y económica era preponderante.

Estos cambios ameritan reflexión, redefinición y nuevas interpretaciones. Movimiento Círculo Rosa te ofrece, a través de Mujeres Emocionalmente Responsables, vivir una experiencia única y transformadora que te permitirá:

1. *Sanar tu interior*
2. *Fortalecer tu valor personal*
3. *Asumir el liderazgo de tu vida*
4. *Crear relaciones sanas, felices y funcionales*
5. *Diseñar tu futuro y el sentido de tu vida*

Desarrolla tu
**inteligencia
emocional**
y mejora tus relaciones
*en todos los ámbitos
de la vida*



Objetivos

1

Sanar tu interior

liberando vergüenza, culpas, frustraciones y resentimientos

El pasado puede ser un ancla que te impida disfrutar el aquí y el ahora así como tu proyección positiva hacia el futuro. Convierte el pasado en una experiencia de aprendizaje.

La vida sucede ahora y todo lo que hacemos va diseñando nuestro futuro, sin embargo, el pasado puede convertirse en el mayor obstáculo para disfrutar el aquí y el ahora, incluso puede ser un desalentador para construir el mañana que queremos.

Conscientes o no, las personas estamos sujetas al pasado. Para algunos puede ser una experiencia de la que aprendimos y para otros, un capítulo del que preferimos no hablar.

Para crecer necesitamos perdonar, liberar y honrar el pasado.

El proceso de autodescubrimiento inicia con la liberación de culpas, miedos y resentimientos donde las participantes experimentan un estado de libertad y paz.

¿Consideras que tu interior está limpio de vergüenza, culpa y resentimiento?

La dinámica de este programa de desarrollo personal está enfocado a un proceso de introspección que le permita a la participante evaluar y reflexionar acerca de quien ha venido siendo hasta este momento de su vida, otorgándole herramientas para potencializar sus recursos internos que la ayuden a crear una vida con mayores satisfacciones personales y profesionales.



2

Fortalecer tu valor personal

reforzando confianza, seguridad y merecimiento

La baja autoestima y la incapacidad para fijar límites sumergen a la mujer en el sufrimiento, lejos de la felicidad y la plenitud. Las mujeres exitosas, entre otras cosas, se identifican por la pasión con la que construyen una vida plena y feliz, por el poder de su determinación y la claridad con la que establecen límites.

El entrenamiento aborda temas para fortalecer en las mujeres su confianza, seguridad, merecimiento y amor propio, con ello mejoran de forma significativa su autoestima.

¿Consideras que eres una mujer que se respeta a sí misma y se hace respetar por los demás?

3

Asumir el liderazgo de tu vida

tomando responsabilidad y protagonismo

La sumisión o el control invalidan y aniquilan a las personas.

Aprende a confiar en los demás y a hacerte cargo de ti misma. Hay mujeres que necesitan excesivamente de la aceptación, protección y validación de otras personas con lo que pierden su autonomía, autenticidad y a veces, su dignidad.

Otras mujeres buscan hacerse cargo de los demás, protegerlos, controlarlos, al mismo tiempo que se deteriora su autoestima, seguridad y confianza. Algunas mujeres no saben cómo adueñarse de su elemental principio de libertad, mientras otras no logran manejar su independencia. Se convierten en personas solitarias y generan sentimientos de vacío. Ambos comportamientos afectan todo tipo de relaciones. Las mujeres que viven en plenitud trabajan para despertar sus más brillantes cualidades y son capaces de mostrarlas a flor de piel sin temor.

El entrenamiento es un espacio que permite a las mujeres reconocer su libertad su igualdad y asumir el liderazgo de su propia vida.

¿Consideras que tu autoestima y seguridad son óptimas?

4

Crear relaciones sanas, felices y funcionales

aprendiendo a vivir en interdependencia

Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones convergen en acciones donde nos revelamos todo el tiempo. Nuestra felicidad depende en gran medida de la forma en la que nos relacionamos.

Aprende a crear nuevas formas de relacionarte.

Podrás recorrer, explorar y ejercer cambios en las diferentes áreas de tu vida.

Para lograr una nueva forma de relacionarte es necesario que identifiques los factores internos que no te lo han permitido. Diseña nuevas formas de hacerlo a partir del aprendizaje.

El entrenamiento permite identificar y trabajar las conductas generadoras de dependencia y codependencia afectiva, dos formas disfuncionales de relacionarse para encaminarse hacia la interdependencia.

¿Consideras que tus relaciones interpersonales son sanas, felices y funcionales?

5

Diseñar tu futuro y el sentido de tu vida

definiendo con claridad lo que te apasiona y quieres

El pasado podrá ser una fuente de sabiduría cuando lo hayas aceptado y limpiado del resentimiento y otras cargas emocionales negativas limpio de cargas emocionales negativas. Dejará de ser el mayor obstáculo para disfrutar el aquí y el ahora, convirtiéndose en un alentador para construir el mañana que quieres.

Define tus valores

Para vivir en autenticidad es importante definir cuáles son nuestros valores.

El entrenamiento es un acompañamiento en el que podrás definir tu código de valores sobre los cuales quieres regir tu vida, de esta forma actuarás en congruencia y se manifestará la paz que quieres para tu existencia.

Definir el sentido de tu vida y diseñar tu futuro te van a equipar de seguridad y confianza lo que te permitirá fluir y disfrutar cada experiencia.

¿Consideras saber quién eres y qué espera de ti la vida?



Naturaleza del Entrenamiento

En Movimiento Circulo Rosa creemos que tienes todo el potencial para crecer y crear la vida que deseas. Ahora es la oportunidad de descubrirlo y mostrarlo.

El entrenamiento es un proceso vivencial.

Una experiencia de cambio, transformación y motivación desarrollada en un ambiente de apoyo y respeto por las individualidades.

La información pasa por los sentidos logrando experimentarse como vivencia. Esto contribuye en el proceso de transformación interna.

El facilitador te acompaña en un proceso conversacional, introspectivo y creativo. Esto te permite el descubrimiento, la reflexión y la creación de nuevas alternativas para que generes cambios positivos en tu vida.

El facilitador hace uso de herramientas de coaching, elementos de la psicología positiva, recursos del análisis transaccional, ejercicios de psicología gestáltica y otros campos teóricos que enriquecen la filosofía de Mujeres Emocionalmente Responsables.

Durante el entrenamiento se realizan dinámicas grupales, ejercicios escritos, visualizaciones creativas, metáforas, cuentos y role playing. Las participantes exponen en forma grupal, grupo chico, diadas y conversaciones interiores.

Mecánica del Entrenamiento

Tiempos y Objetivos:

APERTURA

2 días de trabajo en salón. 18 horas.

Las participantes sanan su interior al limpiar resentimientos y cargas emocionales negativas que guardan del pasado. Detectan las conductas disfuncionales aprendidas.

Evalúan la relación consigo mismas y establecen formas para fortalecer el amor propio.

INTERMEDIO

7 semanas de acción comprometida, reuniones de 3 hrs. semanales.

En la segunda parte, las mujeres trabajarán durante 7 semanas en reuniones grupales para crear un nuevo contexto de vida, estar alertas sobre sus conductas y observar aquellas que les generan sufrimiento o “disparan” problemas en sus relaciones. Este tiempo es el espacio para que se encuentren consigo mismas, se acepten como la persona más importante para su vida, y se responsabilicen de su propia felicidad.

CIERRE

1 día de trabajo. 9 horas.

En la tercera parte, las participantes cerrarán su proceso de aprendizaje compartiendo sus logros, evaluando su presente y diseñando la co-creación del futuro que quieren para sus vidas.

**UNA EXPERIENCIA QUE VAS A QUERER
COMPARTIR CON OTRAS MUJERES**



LUIS VILLA

AUTOR DEL PROGRAMA

Luis Villa, Director de CREO Coaching tiene estudios de Licenciatura en Pedagogía, egresado del Centro de Estudios Universitarios en Monterrey. Diplomados en Higiene Mental, Logoterapia y Análisis Existencial en la Universidad Iberoamericana. Cuenta además con diversos cursos, talleres y seminarios en Psicoterapia.

Acreditado como PCC (Professional Certified Coach) ante la International Coach Federation, con la mentoría de Airam Sánchez Santos PCC ICF y Damián Goldvarg MCC ICF. Después de su formación base como Coach Ontológico perfeccionó competencias claves con Damián Goldvarg y se especializó en coaching de vida y coaching emocional con Patricia Hashuel, PCC ICF en el ICC Instituto de Capacitación del Coach. Acreditó una maestría en coaching en la ciudad de México en Teampower con la mentoría de Eliane Fierro, PCC ICF y de Elena Espinal, MCC ICF.

Está certificado en coaching no directivo, con Leonardo Ravier pionero en el mundo del enfoque Europeo-Humanista. Ha formado tres generaciones de coaches en Monterrey y una en Saltillo, Coahuila a través de CREO Coaching. Colabora como Coach formador invitado en SA Coaching y LUMINE Coach Institute.

Fundador de Movimiento Círculo Rosa; Institución de Formación Integral para Mujeres. Experto en relaciones interpersonales y ecología emocional. Formador de Facilitadores de Aprendizaje.

Cuenta además con más de 20 años de experiencia profesional en puestos gerenciales y directivos en empresas nacionales y transnacionales.



IMPARTIDO POR:

CÉSAR TAMEZ



FACILITADOR CERTIFICADO

Coach Facilitador certificado por Movimiento Círculo Rosa a través de Creo Fomento Educativo Integral, para la impartición del entrenamiento Mujeres Emocionalmente Responsables.

César Tamez tiene estudios en Ingeniero Mecánico Administrador, egresado de la Universidad del Norte, Monterrey NL. Ha trabajado en diferentes industrias donde se ha desarrollado como ingeniero en los puestos de gerente de ingeniería industrial desarrollando los manuales de capacidad de producción, tiempos y movimientos, implementación y certificación ante la norma de calidad ISO 9001:2000 así como, coordinador del correcto manejo de residuos industrial en empresas ambientales.

Posteriormente respondiendo al encuentro de su misión de vida, estudia la licenciatura en Psicología en la Universidad Regiomontana para dedicarse al desarrollo humano. Posteriormente toma una Especialización en Terapia Breve Sistémica y Terapia en Hipnosis Eriksoniana de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Como psicólogo se ha desarrollado en el campo de la investigación participando en la investigación de Bulling realizada en 2008 por la Universidad Regiomontana, en el área clínica dando terapia para adolescentes, adultos y parejas, siendo también Director del área de Psicología en Uniendo un Corazón de Mujer AC (2013 – 2015) así como otras responsabilidades en áreas de capital humano.

Formado y certificado como Coach Profesional de Vida por CREO Coaching con Luis Villa (PCC – ICF) director de CREO Coaching. Hizo especialidad en Coaching Emocional con Diseño Ontológico con Patricia Haushel (PCC – ICF) en el Instituto de Capacitación para el Coach (OCC Consulting, Corp.) y CREO Coaching. Ha perfeccionado competencias claves mediante la Certificación en Coaching No Directivo y Master en Coaching Ejecutivo con enfoque No Directivo con Leonardo Ravier, pionero en el mundo del enfoque Europeo – Humanista. César Tamez cuenta también con una formación como



Facilitador de Aprendizaje, es Practicante en Programación Neuro Lingüística por el Instituto de Programación de Neuro Lingüística y Coaching de Patrocinio, Liderazgo con Pasión por Judith A. DeLozier pionera en el ramo de la Programación Neuro Lingüística. Ha sido Coach Mentor en las generaciones tres y cuatro de CREO Coaching, cuenta también con la acreditación ACC - ICF

Fundador de Conciencia Progresiva, organización orientada al desarrollo humano tanto a nivel personal como empresarial, facilitando terapia psicológica en adolescentes, adultos y parejas así como coaching de vida, ejecutivo individual, de equipos y grupos, facilitador de talleres y autor del entrenamiento “Hablando de Adicciones”, así como también talleres, conferencias y team building para empresas con el fin de desarrollar el máximo potencial del capital humano en las organizaciones. Socio fundador de Coaching, Conciencia Integral, organización dedicada a la formación de Coaches.



Más Información



Movimiento Círculo Rosa es una institución educativa enfocada en el desarrollo integral de la mujer. Impartimos orientación personal, talleres, conferencias y entrenamientos formativos y vivenciales en alianza con otras empresas del país.

Mujeres EMOCIONALMENTE RESPONSABLES



Programa: www.mer.mx

Institución: www.mcr.mx

INFORMACIÓN:

CÉSAR TAMEZ, ROSY MORALES

cesartamez@mer.mx, rosymorales@mer.mx

Tel. (81) 1739 7074, Cel. 81 2011 3877

