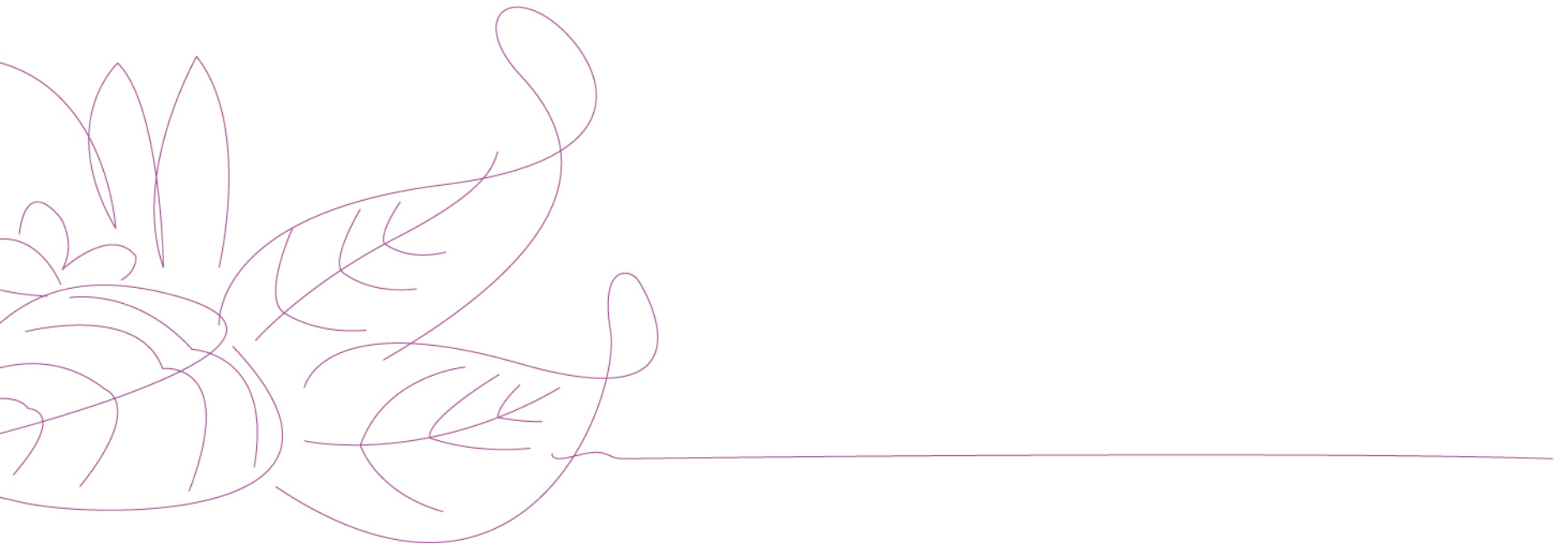


Begonya Castillo

---

Coaching & Mindfulness



# El sentido

---

Si nos paramos un instante a reflexionar sobre la situación actual (social, económica, política, personal, etc) nos percatamos que estamos ante una necesidad de cambio urgente. Los conflictos y dificultades se multiplican por doquier y las situaciones requieren de un cambio de visión, de perspectiva. Se impone de manera clara un cambio de paradigma.

Les empresas no están excluidas de esta necesidad. De hecho, si revisamos la historia del desarrollo empresarial, desde los ejércitos del imperio romano pasando por la revolución industrial hasta llegar a Google, podemos darnos cuenta que estos cambios de modelo empresarial siempre han ido en paralelo a la evolución humana individual y como sociedad.

Una crisis del tipo que sea llega a una organización cuando ésta no contempla o se percata de que el modelo en el que se basa está caducado, se está quedando atrás, o no sigue esta necesidad de evolución humana que todos tenemos de manera incesante e inevitable.

# Evolución

---

Muchas organizaciones en todo el mundo ya están implementando este nuevo paradigma, aprendiendo y adecuando una nueva manera de funcionar que abarca todas las áreas importantes en una empresa: las relaciones personales, las ventas y gestión comercial, la gestión económica, la estructura del organigrama, etc

Asimismo, estas empresas también contemplan otros objetivos comunes más “elevados”, por así decirlo. Por ejemplo, aprovechar el desarrollo del proyecto que les une para crecer y mejorar como personas y como equipo. O ser felices y disfrutar con lo que hacen. O expandir a través de los productos o servicios que ofrecen (sean los que sean) algo positivo para el mundo.

El momento actual es de impase. Es decir, nos encontramos pasando del paradigma antiguo al nuevo. Es por eso que no es tan fácil, porque se trata de algo nuevo para todos nosotros. La figura de un coach o de prácticas o talleres que ayuden en este cambio, es imprescindible. En otros países (nórdicos o EEUU) es habitual contar con este tipo de ayuda. Aquí, cada vez más.

Como coach especializada en “empresas teal” (concepto que abarca a estas organizaciones antes descritas) te presento pues mi estilo y propuesta. Gracias por el interés!

## En concreto

---

La propuesta enseña a integrar dos espacios interiores diferentes desde los que nos movemos las personas sin ser conscientes de ello. Que podríamos llamar cabeza y corazón. O raciocinio y alma.

Así, desde el Coaching damos voz a ideas que giran por nuestra mente y que a menudo, por desorden y estrés no sabemos gestionar. A través de herramientas prácticas, aprendemos a escuchar, discernir y ordenar los pensamientos de manera lúcida y eficaz.

Desde el Mindfulness ponemos en valor esta otra parte nuestra más desconocida y por ello obviada (pero no menos importante) que nos proporciona de entrada Paz y serenidad, y de salida alegría y sentido profundo en aquello que nos está ocupando.

Personalizamos totalmente cada taller para la organización, según entrevista previa realizada y teniendo en cuenta las prioridades que las personas del equipo tengan en ese momento.

## Que encontramos

---

- ∞ Mejorar las relaciones personales: entre compañeros, con los líderes, clientes, proveedores...
- ∞ Cultivar una visión y comprensión más amplia y profunda de los movimientos del equipo, las ventas, las oportunidades de negocio, etc
- ∞ Implementar más serenidad en el hacer del día a día
- ∞ Aprender herramientas de aplicación inmediata en momentos de estrés
- ∞ Tomar decisiones desde una “elegancia interior” ante situaciones difíciles
- ∞ Convertirnos en una organización más moderna y actualizada a la necesidad evolutiva de nuestros tiempos
- ∞ Aumentar la motivación del equipo al participar de un proyecto innovador que incluye como valores ser felices o evolucionar como Seres Humanos

# Propuesta 1: “Taller Coaching&Mindfulness”

---

## Duración

Taller de 2 a 3 horas en las instalaciones de la empresa

Numero de personas: De 7 a 11

Que necesitamos? Sillas, pizarra y rotuladores

## Inversión

Un único taller de 3 horas => 250€

Pack de 3 talleres de 2 horas => total: 600€ (200€/taller)

## Qué incluye

Reunión y análisis previo con los líderes sobre las necesidades y momento de la organización.

Personalización de la propuesta concreta a realizar

Qué no incluye: Iva

## Proposta 2: Outdoor “Senderismo Consciente”

---

### Duración

Taller de 4 a 8 horas en la Naturaleza (lugar a determinar por ambas partes)

Numero de personas: De 7 a 11

Que necesitamos? Calzado y ropa adecuada para caminar por la montaña

### Inversión

Taller-excursión senderismo 4 horas (una mañana) => 450€

Taller-excursión senderismo 8 horas (día completo)=> 600€

### Que incluye

Todo lo necesario

### Que no incluye: Iva

# Experiencia

---

- ∞ En el entorno empresarial: más de 15 años como líder de equipos vinculados al sector tecnológico e internet
- ∞ Coach ejecutivo y profesora de mindfulness desde el año 2007.
- ∞ Acompañando a personas desde desde el 2008 y a empresas desde el 2009.
- ∞ Coach especializada en Empresas “Teal”
- ∞ Creadora de la propuesta “Senderisme Conscient”, experiencia de meditación en movimiento en la Naturaleza, impartiendo talleres desde el 2008.
- ∞ Impulsora del proyecto “Empresas con Alma”
- ∞ Consulta mi cv en <http://begonyacastillo.com/wp-content/uploads/2018/10/cv2018.pdf>

Clientes que han confiado en mi...

ohma!



Begonya Castillo





*Ser Consciente es la Acción más poderosa que existe*

M. 609 144 232 [www.begonyacastillo.com](http://www.begonyacastillo.com)