

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



**Formación Integral del Ser** es un programa de aprendizaje transformacional con una propuesta sólida de formación integral, que permite trabajar el Ser para potencializar el Hacer. Responde a la necesidad de encontrar en el mercado un programa de formación que integre diversas metodologías de aprendizaje, permitiendo una mirada amplia de transformación aplicable tanto en el campo personal como profesional.

El programa genera valor a través de la transferencia de conocimientos para el desarrollo del potencial de las personas y entrenamiento que genera transformación sostenible en el tiempo, convirtiéndose en un mapa guía para que los participantes tengan claro desde el inicio del programa que la coherencia, integridad, vulnerabilidad y transparencia son las herramientas que se deben tener a la mano durante los seis meses de duración del programa.

El programa se basa en el Material de Aprendizaje Integral MAI, que facilita el desarrollo de ocho ejes temáticos de conocimiento que componen el programa y que garantizan la propuesta de formación integral:

1. El mapa integral – una mirada interior
2. Comunicación de mentor
3. Líder Mentor – un estado del Ser
4. Emociones – Un mundo desconocido hacia la transformación
5. Mindfulness
6. Coaching – Descubriendo el Coach que soy
7. Un cuerpo despierto
8. Propósito de vida

Con esta propuesta de valor del Programa de Formación Integral del Ser, la Unidad de Educación y Democracia de Coomeva realizó una alianza con *Somos creando futuro Colombia*, para realizar en primera instancia el Programa en la ciudad de Cali como prueba piloto y de acuerdo a los resultados en otras ciudades del país.

## 1. OBJETIVO GENERAL (\*)

Potenciar el desarrollo personal y generar transformación sostenible del ser humano por medio de la inmersión profunda en el sistema de creencias, modelos mentales, valores y paradigmas, logrando un alto impacto frente a lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos a nivel profesional, social familiar e individual.

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



## 2. PERFIL DEL FACILITADOR.



**Angela María Peña Luque:** Psicóloga con maestría en desarrollo educativo y social. Coach, facilitadora y consultora con experiencia de más de 20 años asesorando empresas nacionales y multinacionales en procesos de gestión humana, desarrollo organizacional y cambios culturales.

Experta facilitadora y mentora en temas de propósito de vida tanto a nivel personal como colectivo y en la gestión de cambios organizacionales para el logro de sus resultados en función de un propósito mayor.



**Lucila Rosa Mejía Londoño:** Psicóloga clínica, especialista en Desarrollo Humano Organizacional, certificada como Coach Ontológico por The Newfield Network, certificada en Coaching de Propósito por Tim Kelley y en Life Coaching enfocado en Parejas, Duelo, Coaching de Proyectos y coaching espiritual por Alexander Berlonghi, especialización en Liderazgo para el Cambio Organizacional de la Universidad Adolfo Ibañez, Especialista en Psicología Jungiana y Terapia Gestalt. Mi propósito en la vida es "Acompañar a todos los seres humanos del mundo a encontrar su ser grande", mi esencia es

ser firmeza, sabiduría, claridad y dulzura.



**María Clara González Vergara:** Administradora de empresas. Especialista en outdoor training – educadora experiencial desde 2003. Coach Ontológica certificada por Newfield Network, Chile 2006. Facilitadora de Laboratorios de Interacciones Humanas, certificada por NTL Institute, USA 2007. Desde el 2003 me he dedicado a diseñar y desarrollar programas que apoyen el aprendizaje y la consolidación de equipos de trabajo con énfasis en el fortalecimiento de las relaciones a nivel personal, interpersonal y grupal teniendo como base la

Educación Experiencial y el Coaching Ontológico.



**Mauricio Valencia:** Su trabajo permanente está dirigido a generar valor a través de la construcción de redes de confianza, desde las cuales apalanca la obtención de resultados y la gestión de nuevas posibilidades para cada grupo objetivo. Ingeniero Industrial de formación, con estudios en empresariedad y emprendimiento, liderazgo estratégico y desarrollo de negocios en algunos países de Latinoamérica. Me encanta el ejercicio en todas las modalidades, disfrutar del baile, me encanta cantar y tocar la guitarra, disfruto de la música,

compartir con grupos de amigos, construir tertulias sanas y donde se puedan disfrutar y acrecentar las relaciones.

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



**Sandra Willman:** Maestría (MBA) en Administración de Empresas con énfasis en Gestión Estratégica. Master en Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia. Especialista en Administración de Empresas con énfasis en Mercadeo de la Universidad ICESI. Psicóloga Clínica de la Universidad Javeriana. Coach Profesional (Ejecutivo y Equipos) de Coaching Hall International, (avalado por la ICF).



**Santiago Jiménez:** Director del Centro Integral Colombia. Tiene una experiencia de más de dos décadas de práctica en las tradiciones contemplativas (Mindfulness). Su enfoque consiste en llevar las prácticas ancestrales de crecimiento y desarrollo de conciencia a la sociedad moderna. Su objetivo es que las personas alcancen un profundo conocimiento de sí mismos y de su entorno a través de la práctica, logrando la armonía en su mundo interior y exterior.



**Raul Aramayo:** Ayudador profesional, economista con Maestría en Planificación de Empresas y Programación Neurolingüística. Tiene amplia experiencia internacional en facilitación de procesos y asesoría organizacional. Ha desarrollado múltiples herramientas para el diseño y facilitación de procesos de dialogo basados en el enfoque integral AQAI, desarrollado por Ken Wilber. Es autor de varias publicaciones relacionadas con la facilitación, el dialogo y la transformación de conflictos y creador del Modelo de Facilitación Integral.

**3. FORMA DE CERTIFICACIÓN:** Certificado de asistencia y participación expedido por *Somos Creando Futuro Colombia*. 96 horas de mentoring.

#### **4. CONTENIDO TEMÁTICO:**

- Reunión de Apertura

- **Módulo 1: Teoría Integral**

La teoría integral contiene quizá el modelo más amplio y detallado de la experiencia humana. A nivel mundial se dice que su mayor exponente, Ken Wilber, es el Einstein de la conciencia. Se trata de una teoría original y coherente que unifica de modo magistral todo el conocimiento psicológico de Occidente moderno, más el conocimiento de las grandes tradiciones de la humanidad. Este espacio ofrece herramientas prácticas y poderosas que pueden ser aplicadas en todas las dimensiones de la vida integrando

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



perspectivas de cualquier disciplina, facilitando la comunicación entre miradas que son aparentemente contradictorias, generando una cosmovisión sólida y coherente sobre la condición humana, la búsqueda de significado y el lugar que ocupamos como especie. Se trata de un comprender para llegar a la transformación desde el cuerpo, la mente, el alma y el corazón.

- **Módulo 2: Comunicación de Mentor**

Este módulo se hace cargo de las conversaciones y entrega claves para interpretar lo que sucede alrededor de cada persona desde diferentes miradas. Permite un espacio para comprendernos de manera más profunda habitando una comunicación que poco frecuentamos. Se enseñan los principales indicadores de la comunicación asertiva, garantizando siempre la claridad del mensaje respetando siempre los modelos mentales y el estilo de cada interlocutor. Además, se pondrá en práctica el dialogo más importante de todos, el dialogo interior. El impacto de este aprendizaje se verá reflejado al interior de las organizaciones, en nuestros equipos de trabajo, en el entorno y en nosotros mismos, trayendo coherencia entre lo que sentimos, lo que queremos lograr con lo que decimos y no decimos, y lo que verdaderamente generamos.

- **Módulo 3: Liderazgo Integral**

El liderazgo tiene raíces más fuertes si proviene de motivaciones y sentidos profundos. Un verdadero líder es el que logra influenciar a los demás para que brillen desde su propio potencial. Se resignificará el concepto de liderazgo conociendo una manera del ser líder integra, compasiva y autentica. Se exponen maneras simples y perspicaces de interactuar de manera positiva con los demás desde la intuición, la escucha activa, la validación de los sistemas de creencias, el manejo de las inteligencias múltiples, la maestría emocional, la confianza y la influencia, teniendo siempre a la mano el principal valor de los verdaderos líderes que es la sucesión. Se planteará el interrogante que todos los seres humanos deberían poder responder ¿Cuál es el legado que dejas al mundo?

- **Módulo 4: Emociones**

Este espacio permite conocer la amplia gama de emociones que todos los seres humanos llevamos dentro y que en muchas ocasiones somos incapaces de poner a nuestro servicio porque no contamos con las herramientas necesarias para hacerlo. Entender nuestro mundo emocional, reconociendo siempre sus polaridades es un propósito de todo el que desea ampliar sus niveles de consciencia, teniendo una mayor capacidad de percibir la realidad y reconocerse en ella. El universo está compuesto de polaridades que muchas veces vemos como irreconciliables y antagónicas; este espacio busca descubrir e incorporar la posibilidad de llegar a un balance que permita poner el mundo emocional tal cual es al servicio de cada individuo.

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



- **Módulo 5: Mindfulness**

La atención plena o también llamada conciencia plena es la capacidad humana de poder estar presente y de recordarnos constantemente la importancia de volver al aquí y al ahora. El mindfulness es una práctica milenaria que consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente que rodea cada individuo, aceptándolos sin juzgar si está bien o está mal. Invita la atención, la concentración, la claridad, la contemplación y el disfrute como pilares de su esencia.

- **Módulo 6: El Coach que hay en ti**

El Coaching es una disciplina que aporta una manera diferente de interpretar a los seres humanos, su modo de relacionarse, de actuar y de alcanzar los objetivos que se proponen para sí mismos, para sus empresas y para la sociedad. Tiene como postulado principal el entender que el lenguaje no solo describe la realidad, sino que por medio de él se crea la realidad. Es una dinámica de aprendizaje transformacional mediante la cual las personas y organizaciones revisan, desarrollan y optimizan sus formas de estar siendo en el mundo. Es un proceso fundamentalmente liberador del sufrimiento y de las creencias condicionantes que nos limitan, permitiendo espacios en los que se crean nuevas posibilidades para descubrir nuevos caminos y encontrar nuevas conexiones. En este módulo se entregan herramientas prácticas de Coaching que permiten ampliar el observador que somos con el propósito de poner al servicio del mundo que nos rodea, una mirada más amplia de la realidad.

- **Módulo 7: Un cuerpo despierto**

Este espacio busca entender e incorporar la famosa frase “el cuerpo nos habla”. El cuerpo, sin duda alguna, es el principal vehículo de todos los seres humanos que contiene no solo su mundo físico, sino también su mundo emocional, espiritual, sensorial, cognitivo, entre otras dimensiones que se entienden dependiendo de las creencias de cada individuo. El cuerpo es el templo sagrado que nos contiene. El énfasis en las posturas y los quiebres traerá un entendimiento de la importancia de escucharlo, invitando el silencio, rompiendo paradigmas y generando siempre nuevas posibilidades.

- **Módulo 8: Propósito**

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Para qué estás en esta existencia? ¿Qué da sentido a tu diario vivir? ¿Te sientes pleno con lo que eres y con lo que haces? ¿Sientes coherencia entre lo que sientes, piensas, dices y haces? ¿Estás construyendo un legado de vida que marcará la diferencia en las personas que te rodean? ¿Eres feliz? ¿Cuál es el mensaje que buscas compartir con la humanidad? ¿Hace diferencia tu existencia en la vida de los demás? Estas y muchas más preguntas empezarán a cobrar sentido en este espacio en el que para algunos será el inicio de encontrar sus propias respuestas, para otros será la reafirmación del camino que algún día comenzaron, para

# PROGRAMA: FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER.



otros será el descubrir el realmente quienes son y quién quieren ser. Depende de cada uno vivir en felicidad y recorrer un camino con corazón.

## Sesiones de Coaching Individual

- Sesión 1. Entre módulo 1 y 2
- Sesión 2. Entre módulo 2 y 3
- Sesión 3. Entre módulo 4 y 5
- Sesión 4. Entre módulo 6 y 7
- Sesión 5. Entre módulo 7 y 8
- Sesión 6. Cierre Después del módulo de Propósito

**5. METODOLOGIA:** Cada uno de los módulos es dirigido por un Mentor; una persona experta en esa temática en particular con muchos años de trayectoria como coaches y consultores que permiten que la calidad de las 96 horas de mentoring.

Además de la calidad de los mentores, los participantes reciben siete libros especialmente escritos y diseñados para el programa, que permiten ampliar la mirada desde el momento mismo en el que comienzan su lectura. Así mismo, reciben Guías de Ejercicios y Guías de Propósito que les permiten una profundización en los conceptos leídos, teniendo como objetivo final introducir a los participantes en un espacio de reflexión para pasar la información de un campo racional a un campo emocional. Una vez leen el primer libro y desarrollan sus primeras guías de ejercicios, asisten al primer módulo que se desarrolla cada tres semanas con una programación específica, los viernes de 5pm a 9pm y los sábados de 8am a 5pm. Y así sucesivamente se va desarrollando el programa, teniendo en cuenta esta estructura y dinámica. En el intervalo de cada módulo, reciben sesiones de coaching individual y grupal que permiten una sostenibilidad e incorporación del aprendizaje recibido.

Antes de iniciar el programa, después de haber pasado por la entrevista de selección académica, validación y entrega de material, los participantes entran en una inducción que tiene una duración de 45 minutos, espacio individual en el que se conoce de manera mucho más profunda el para qué de hacer el programa, cuáles son sus expectativas, cómo quiere enfocar su proceso de coaching, y en términos generales conocer mucho más a las personas que tomaron la decisión de ser parte de, como programa de formación de vida. Una vez tienen la inducción y según la programación entregada a cada grupo, se realiza la reunión de apertura del programa, espacio denominado Creando un Nosotros, reunión en la que se conocen todos los Coaches, mentores y participantes y se hace el lanzamiento oficial del programa.