

## L01 \_ Cómo nos relacionamos



**Mentora: Gema Agudo**



**Mentor: Carlos Rodriguez**

El programa - *como nos relacionamos* - gira en torno al ciclo de las necesidades de la persona y como reaccionamos antes ellas. Esto es, como funcionamos ante las distintas situaciones que se nos presentan en la vida. El programa está enfocado al entorno laboral, no obstante, este entorno no deja de ser otra manifestación de cómo funcionamos en nuestro día a día. Ponemos conciencia en nuestra vivencia interior y como reaccionamos dependiendo del entorno.

Esta relación de nuestro mundo interior con el entorno no siempre nos resulta fácil. Desde la infancia está condicionada por nuestras limitaciones como niños y a medida que vamos creciendo generamos ciertos automatismos en nuestro comportamiento que, si se mantienen rígidos, pueden quedarse obsoletos y entorpecernos más que cumplir con su función inicial.

El objetivo del programa es que cada participante evidencie y experimente su funcionamiento cotidiano aplicado al ámbito laboral, sus automatismos, reacciones, motivaciones reales y bloqueos, entre otros aspectos. Ser conscientes de cómo es nuestra manera de funcionar en la vida abre la posibilidad a nuevas maneras de relacionarnos y ejecutar cometidos mientras que somos conscientes de nuestras necesidades reales.

---

El trabajo se desarrolla a lo largo de 2017 en 7 sesiones de Febrero a Junio, las fechas están por determinar.

Sesión 0 – Toma de contacto, presentación del trabajo a realizar, fechas y compromiso del grupo.

Sesión 1 – Mensajes interiorizados; cuales son y cómo los vivimos.

Sesión 2 - Confluencia; cuando la persona y el ambiente se confunden.

Sesión 3 - Deflexión; se quiere hacer algo pero se acaba haciendo otra cosa. No se concluye la necesidad.

Sesión 4 - Proyecciones. Poner en el otro lo que no acepto en mí. Hago responsable al ambiente de lo que se originó en mí.

Sesión 5 – Expresión, como traigo a mi lo que no puedo expresar.

Sesión 6 – Trabajo de Cierre.

## **Logística**

La frecuencia de las sesiones será cada tres semanas aproximadamente, por la tarde, en horario de 19:00h a 21:30h. Es fundamental el compromiso de asistencia de los miembros del grupo ya que es un trabajo acumulativo de sesión a sesión.

Mentoring abierto a hombres y mujeres.

## **Mentores: Gema Agudo y Carlos Rodriguez**

### **Bio: Gema Agudo**

Tiene una carrera profesional de 27 años de experiencia en multinacional de telecomunicaciones. En los últimos 16 años sus áreas de responsabilidad han incluido la gestión de compras, programa de entregas y recursos humanos (RRHH). En el área de RRHH su responsabilidad fue reclutamiento interno y administración de personal.

Desde 2008 se ha formado como terapeuta gestáltica y terapia individual. Gema es experta en técnicas y recursos corporales y emocionales. Trabaja como terapeuta individual acompañando a diferentes clientes y en dinámicas grupales

en Teatro Gestalt que se desarrollan en Equipo Centro.

Tras años de experiencia profesional Gema fue tomando conciencia, de manera paralela, sobre las carencias existentes en la empresa y de las necesidades insatisfechas en su vida. Esto último la ha llevado a realizar un proceso personal desde 2007 y posteriormente a formarse como terapeuta gestalt con el objetivo de poder acompañar a otras personas a encontrar su bienestar y a desarrollar al máximo su potencial. Es hoy en día cuando decide fusionar su experiencia y aportar su formación y conocimiento al mundo empresarial.

En su formación cabe destacar:

Formación Terapia Gestalt (Equipo Centro, Madrid).

Postgrado Gestalt “la relación terapéutica”.

Postgrado Gestalt “cuerpo”.

Trabajo sobre el Eneagrama (mapa del carácter).

Trabajo sobre las figuras parentales.

Trabajo bioenergético.

Experta en técnicas y recursos corporales y emocionales.

Sexualidad esencial (Enso) Barcelona.

[www.in-side.es](http://www.in-side.es)

### **Bio: Carlos Rodríguez**

Se formó en el Reino Unido realizando una licenciatura y un master especializado en inversión financiera inmobiliaria. Comenzó su carrera profesional como consultor de inversiones y valoraciones en una multinacional a mediados de los 90 en Londres, trasladándose posteriormente a Madrid.

Durante más de 18 años ha desarrollado su carrera profesional en mercados corporativos internacionales con funciones directivas y de alta dirección. En 2003 crea su propia consultora basándose en la experiencia internacional adquirida.

Ha sido profesor externo de la Universidad de Alicante, examinador externo del IE Business School, Madrid y la UEM (Universidad Europea de Madrid). Ha colaborado con el IST (Instituto Superior técnico de Lisboa), la Universidad de Reading (RU), la Universidad de Aberdeen (RU) y la Universidad de Oxford Brookes (RU). Entre 2008 y 2010 fue presidente de RICS España (Royal Institution of Chartered Surveyors) y entre 2010 y 2012 presidente de la junta europea de valoración de RICS.

Desde el 2007 ha llevado a cabo un proceso personal profundo cualificándose como terapeuta. Se ha especializado en el ámbito corporativo fusionando su experiencia personal y trayectoria directiva.

En su formación cabe destacar:

Formación Terapia Gestalt (Equipo Centro, Madrid).  
Postgrado Gestalt “la relación terapeutica”.  
Postgrado Gestalt “cuerpo”.  
Trabajo sobre el Eneagrama mapa del carácter (IPETG).  
Psicopatología (IPETG).  
Trabajo sobre las figuras parentales.  
La enfermedad como camino Rudiger Dalke (2013).  
Trabajo bioenergético.

[www.in-side.es](http://www.in-side.es)

<https://www.linkedin.com/in/carlos-rodriguez-94531010/en>