

L07 _ Aumenta tu autoestima e impulsa tu carrera profesional



Mentora: Marcela Martínez

La persona con una buena autoestima es:

**Ambiciosa sin ser codiciosa;
Poderosa sin ser opresora;
Auto afirmativa sin ser agresiva;
Inteligente sin ser pedante.**

Lair Ribeiro

Nuestro rendimiento profesional nunca es mayor que la imagen que tenemos de nosotras mismas. Por ello, si queremos mejorarlo, debemos aumentar nuestra autoestima. Este programa de mentoring te ayudará a mejorar la imagen que tienes de ti misma, con un impacto directo en tu vida personal y profesional. Descubriremos cada uno de los aspectos que componen la autoestima. Y al realizar los ejercicios prácticos, conseguirás liberar tu amor por la persona más importante de tu vida: **tú misma**.

Si quieres que los demás cambien, primero has de hacerlo tú misma. Si quieres que los demás te amen, primero has de amarte tú. Si quieres avanzar en tu trabajo, primero haz de creer y sentir que vales lo suficiente. En este mentoring profundizaremos en ello.

Agenda:

- Nuestras creencias crean la realidad
 - La construcción del yo: Reingeniería orgánica
 - La relatividad al servicio de lo emocional
-

- Restaurar la energía vital
- La creación del «yo»
- El lenguaje como generador de realidades
- Mi cuerpo y yo: Asumir mi templo
- Modificar mi destino
- Me quiero y valoro tal como soy
- La relación entre la autoestima y el rendimiento profesional
- El empoderamiento personal y profesional
- Diseñando mi éxito profesional

Logística

Las sesiones se realizarán un lunes al mes en horario 19:00 a 21:00

Mentor: Marcela Martínez

Bio:

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, PDD del IESE y miembro del claustro de profesores del AERCE (Asociación Española de Compradores). Ha desarrollado su carrera profesional en el área de Compras y Aprovisionamiento, ocupando el puesto de Head of Procurement en empresas multinacionales del sector Industria y Distribución. Experta en negociaciones internacionales y procesos de centralización y desarrollo de políticas y procedimientos de Compras.

<https://www.linkedin.com/in/arancha-herrero-bartolom%C3%A9-753a97b8/en>