

Empoderarse para el cambio

# PLAN



ACADEMIA DE BIENESTAR

## AUTOCOACHING EN 15 MINUTOS

UN PROGRAMA DE LAURA PETRAGLIA

Este es un programa de Autocoaching, en el que te guiaré para que puedas transformar tu vida y reencontrarte con tu poder personal. Esto será posible si aprendes nuevos hábitos y te decides a entrenar con fuerza y determinación.

Para que el programa de resultados deberás practicar para ir creando nuevos hábitos que sustenten las metas que te propones y el estilo de vida que quieres para ti.

Te propongo re programar tu rutina para incluir un espacio de entrenamiento al que dedicarás 15 minutos por día, durante 5 días de la semana.

Agenda el horario para practicar, sugiero que sea el mismo horario cada día, así haces rutina de práctica y te costará menos mantener la regularidad.

También puedes utilizar ese tiempo para realizar la práctica en equipo o familia.

Duración del entrenamiento: 7 semanas, del 19 de agosto al 30 de septiembre 2021.





## ¿CÓMO ENTRENAR?

1. Realizarás un test para evaluar tu nivel de empoderamiento antes de iniciar el entrenamiento.
  2. Participarás de los talleres online en lo que accederás a contenidos teóricos y prácticos.
  3. Te especificaré qué páginas leer y qué ejercicios realizar cada día de tu Ebook Si quieres, puedes de Laura Petraglia. Sólo lee, reflexiona o practica lo indicado para ese día, no te adelantes, ve paso a paso. Así no te sobrecargas y vas realizando los cambios de a poco.
  4. Algunos ejercicios los tendrás que realizar en tu rutina diaria, ya que debes aplicar lo que haz leído, en otros casos deberás escribir tus reflexiones o compromisos.
  5. Te recomendaré películas que podrás ver en familia y así conversar el tema, para aprender juntos. También dispondrás de lecturas para ampliar los temas que son de tu interés.
  6. Potenciarás lo que vayas aprendiendo al conversar con tu equipo y familia, para ir compartiendo y creando entre todos una cultura de manejo de estrés y así apoyarse y cuidarse entre todos.
  7. El test que realizaste al inicio, deberás realizarlo nuevamente al finalizar el entrenamiento, para autoevaluarte y poder medir los resultados del programa.
  8. Lo importante es que leas el material reflexionando, anotando en un cuaderno adicional las ideas, metas y sensaciones que te aparecen, también los logros que vas teniendo o dudas que aparecen.
- Recuerda que un entrenamiento es un camino a recorrer y se avanza paso a paso con la práctica.

### **MATERIALES DE AUTOCOACHING:**

- Tests
- 1 ebook "Si quieres, puedes" de Laura Petraglia.
- Plan de entrenamiento diario
- Webinars grabados
- Material complementario
- Diploma de participación

**¡Vamos a entrenar !**



**SESIÓN 1:**  
19 DE AGOSTO DE 16 A 18 HS.

**SEMANA 1 DE  
AUTOCOACHING EN  
15 MINUTOS:  
23 AL 27 DE AGOSTO**



**Objetivo: Comprender por qué entrenar. Aprender qué son las emociones y cómo comenzar la re educación emocional.**

**Semana**

**Día 1**

**Realizar el test de emociones.**

**Leer del ebook Si quieres, puedes desde la página 2 a la 7.**

**Día 2**

**Leer del ebook las páginas: 8 a 12**

**Leer de la presentación del taller los slides**

**Hacer el ejercicio de la Brecha del cambio ( ver presentación del taller)**

**Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 13 a 16**

**Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 17 a 19**

**Hacer el ejercicio Reconocer las emociones. ( ver presentación del taller)**

**Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 20 a 22**



## **SESIÓN 2:**

**26 DE AGOSTO DE 16 A 18 HS.**

## **SEMANA 2 DE AUTOCOACHING EN 15 MINUTOS: 30 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE**



**Objetivos: Comprender la importancia del propósito y la claridad de metas para conseguir aquello que tanto anhelas. Descubrir tus talentos y utilizarlos a favor del incremento de tu poder personal.**

### **Día 1**

**Leer del ebook las páginas: 23 a 28**

**Hacer el ejercicio página: 27**

**Para el hogar: Película página 29.**

### **Día 2**

#### **Video 2**

**Leer del ebook las páginas: 29 y 30**

**Hacer los ejercicios páginas: 29 y 30**

### **Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 31 y 32**

**Elegir y realizar uno de los 2 ejercicios propuestos en las páginas 31 y 32.**

### **Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 33 a 35**

**Hacer los ejercicios propuestos : Crear tus propias frases positivas (pag. 33) y buscar inspiración (pag. 34)**

### **Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 36 a 38**

**Para el hogar: Elegir una película de las recomendadas y ver en familia para conversar.**



**SESIÓN 3:**  
2 DE SEPTIEMBRE DE  
16 A 18 HS.

**SEMANA 3 DE  
AUTOCOACHING EN  
15 MINUTOS:**  
6 AL 10 DE SEPTIEMBRE



**Objetivo: Comprender que los obstáculos son parte del camino del desarrollo personal y aprender de ellos. Identificar los obstáculos que uno mismo se crea para desarticularlos y prevenirlos.**

**Día 1**

**Leer del ebook las páginas: 39 a 41  
Hacer el ejercicio de la página 41. ¿Cuál es mi  
obstáculo?**

**Día 2**

**Leer del ebook las páginas: 42  
Anota 3 reflexiones de la lectura realizada. ¿Cuáles  
son tus dragones?**

**Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 43 a 44  
Escribe tus propias frases positivas para alentarte en  
la superación de tus obstáculos. Colócalas en un lugar  
visible para ti.**

**Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 45 a 46  
Anota un aprendizaje que surja de la lectura del  
cuento.**

**Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 47 a 48  
Para el hogar: Elegir una película de las  
recomendadas y ver en familia para conversar.**



## **SESIÓN 4:**

**9 DE SEPTIEMBRE DE 16 A 18 HS.**

**SEMANA 4 DE  
AUTOCOACHING EN  
15 MINUTOS:  
13 AL 17 DE SEPTIEMBRE**



**Objetivo: Aprender herramientas y técnicas para desplegar la creatividad y enfrentar los desafíos con nuevos recursos. Innovar y cambiar para flexibilizarse ante los cambios.**

### **Día 1**

**Leer del ebook las páginas: 49 a 51  
Elegir una de las prácticas de la página 51 y realizarla.**

### **Día 2**

**Leer del ebook las páginas: 52 a 53  
Elegir una de las prácticas de la página 52 y realizarla.**

### **Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 54 a 55  
Elige 3 tips que te llamaron más la atención .**

### **Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 56 a 57  
Crea tus propias frases positivas que alienten tu creatividad. Colócalas en un lugar visible para ti.  
Para el hogar: Elegir una película de las recomendadas y ver en familia para conversar el tema.**

### **Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 58 a 61  
Hacer el ejercicio página: 58**



## **SESIÓN 5:**

**16 DE SEPTIEMBRE DE 16 A 18 HS.**

## **SEMANA 5 DE AUTOCOACHING EN 15 MINUTOS: DEL 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE**



**Objetivo: Despertar el entusiasmo y la emocionalidad positiva para sentirte bien. Aprender herramientas para ser más optimista y alegre.**

### **Día 1**

**Leer del ebook las páginas: 62 a 64  
Hacer el ejercicio página: 64**

### **Día 2**

**Leer del ebook las páginas: 65 a 66  
Elige una de las 2 prácticas sugeridas en las páginas  
65 y 66 y realiza una de ellas.**

### **Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 67 a 68  
Evalúa cómo es la emocionalidad de la gente que te rodea. ¿Qué cambios podrías realizar para rodearte de gente más positiva?  
Escribe tus propias frases positivas que alienten tus metas. Colócalas en un lugar visible para ti.**

### **Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 69 a 71  
Para el hogar: Elegir una película de las recomendadas y ver en familia para conversar el tema.**

### **Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 72  
Anota un aprendizaje de la lectura del cuento.**



**SESIÓN 6:  
23 DE SEPTIEMBRE  
DE 16 A 18 HS.**

**SEMANA 6 DE  
AUTOCOACHING EN  
15 MINUTOS:  
27 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE  
OCTUBRE**



**Objetivo: Desplegar el poder que da elegir con más conciencia lo que uno quiere y le hace bien. Aceptar y cambiar para salir de la queja y el lamento. Potenciar la actitud protagonista y decidida en la vida**

**Día 1**

**Leer del ebook las páginas: 73 a 75**

**Día 2**

**Leer del ebook las páginas: 76**

**Día 3**

**Leer del ebook las páginas: 77 a 81**

**Hacer el ejercicio de visualización de la página: 79**

**Día 4**

**Leer del ebook las páginas: 82 a 85**

**Para el hogar: Elegir una película de las recomendadas y ver en familia para conversar el tema.**

**Día 5**

**Leer del ebook las páginas: 86 a 87**

**Hacer el ejercicio de la brecha de la página: 87 para seguir entrenando en las zonas de desafío.**

**SESIÓN 7: 30 DE SEPTIEMBRE DE 15 A 17  
HS. CIERRE DEL PROGRAMA E  
INTEGRACIÓN DE TEMAS.**