

JABETU, JABETZEKO



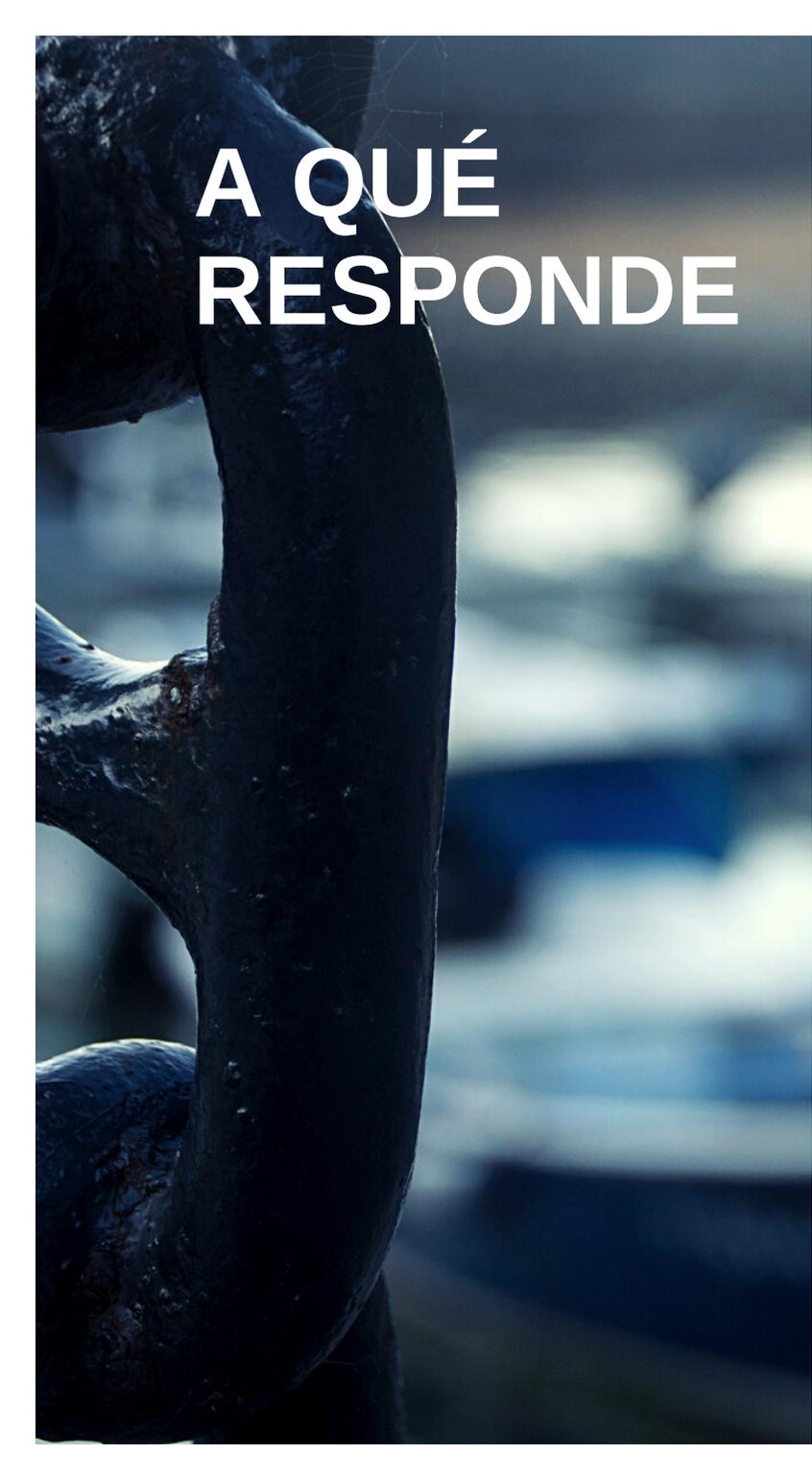
* * * *
* *
JABE
PROGRAMA



¿QUÉ ES?

es un programa que ofrece recursos para superar las limitaciones internas de las mujeres e impulsar su empoderamiento:

- Mediante formación (talleres teórico-prácticos) y espacios de co-aprendizaje para desarrollar competencias personales.
- Coaching individual: acompañamiento al proceso de cambio personal.
- Coaching grupal: facilitación de espacios para empoderamiento colectivo.



A QUÉ RESPONDE

El modelo de mujer que permanentemente se construye en esta sociedad vive en nuestro interior, y se caracteriza por algunos rasgos: ámbito privado, ternura, cuidado, belleza... Esto influye de manera importante en las mujeres, que limitando nuestras capacidades para acercarnos a este modelo imperante.

¿Dónde están estos **límites**?

- En nuestros esquemas mentales, en el lenguaje mediante el que construimos el mundo.
- En nuestras emociones. Todo lo que sucede en nuestro entorno genera emociones que frecuentemente limitan nuestras acciones.
- En nuestro cuerpo. Este modelo nos atraviesa: en las decisiones que tienen que ver con nuestro cuerpo, en la falta de respeto hacia este...

Todo ello tiene una importante influencia limitante, por lo menos en dos **dimensiones**:

- En las mujeres, en cada mujer.
- En cualquier sistema en el que tomemos parte las mujeres: familiar, social, laboral..., pues desde este modelo condicionamos el rol, la función, el papel que jugamos en estos espacios.



VISIÓN

Para superar las limitaciones y poner la vida en el centro, es necesario tener en cuenta todos los ámbitos de la persona (lenguaje, emociones, cuerpo), y desde ahí, **personal y colectivamente**, generar nuevos espacios de empoderamiento.

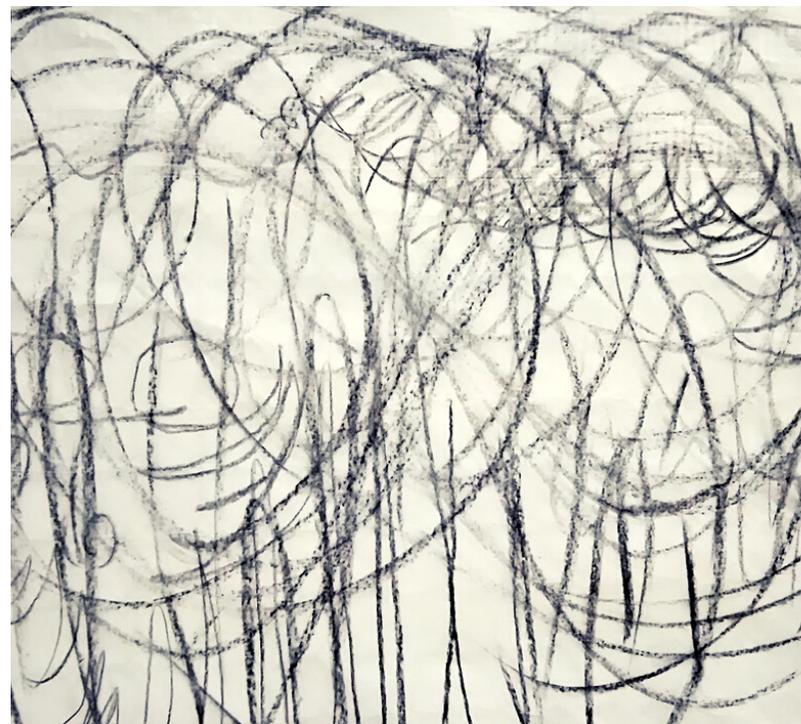
Para ser dueñas de nosotras mismas, la base es tomar **conciencia** de nuestras limitaciones, esas que viven en nuestro interior. Para desde esa conciencia recorrer un camino para superarlas desde dentro, y hacernos con todo nuestro poder y capacidades. Tomando el timón de nuestra vida.

En este sentido, **JABE Programa** pone el foco en la dimensión personal del empoderamiento, mediante talleres colectivos o acompañamiento personal. Desde el empoderamiento personal al colectivo.

DIRIGIDO A

Dirigido a personas y colectivos, en co-aprendizaje:

- **Mujeres** que quieren ser dueñas de sí mismas, que necesitan un cambio.
- **Instituciones** públicas, privadas y mixtas que desarrollan políticas de igualdad y líneas desarrollo dirigidas al empoderamiento de mujeres:
Departamentos de Igualdad, Escuelas de Empoderamiento, Casas de Mujeres.
- **Empresas, entidades y organizaciones** que buscan aumentar cuantitativa y cualitativamente la participación de las mujeres en ellas:
visión, cultura organizativa, funcionamiento...
- Mujeres **emprendedoras**: procesos de puesta en marcha de proyectos, y emprendizaje social.



RECURSOS



FORMACIÓN

Espacios de co-aprendizaje (talleres teórico-prácticos), dirigidos al desarrollo de habilidades y capacidades personales.



COACHING INDIVIDUAL

Acompañamiento para procesos de cambio



COACHING GRUPAL

acompañamiento y facilitación de procesos de empoderamiento colectivo.



ARAN ERASUN URTZELAIETA

Promotora del Programa JABE

Coach, facilitadora y entrenadora de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Acompaño procesos de transformación y desarrollo colectivo.

Trainer en habilidades comunicativas (profesionales y sociales)

Acompaño procesos personales de transformación y empoderamiento.

Creadora de Harago Consulting.

Co-fundadora de Taupada Coaching Elkarte.

Co-fundadora de la asociación de mujeres creativas Sorkume.



Comunicación / Liderazgo Integral
Sentidos / Cuerpo / Creatividad
Emociones



TALLERES

ESPACIOS DE CO-APRENDIZAJE

DE LA RESIGNACIÓN A LA AMBICIÓN

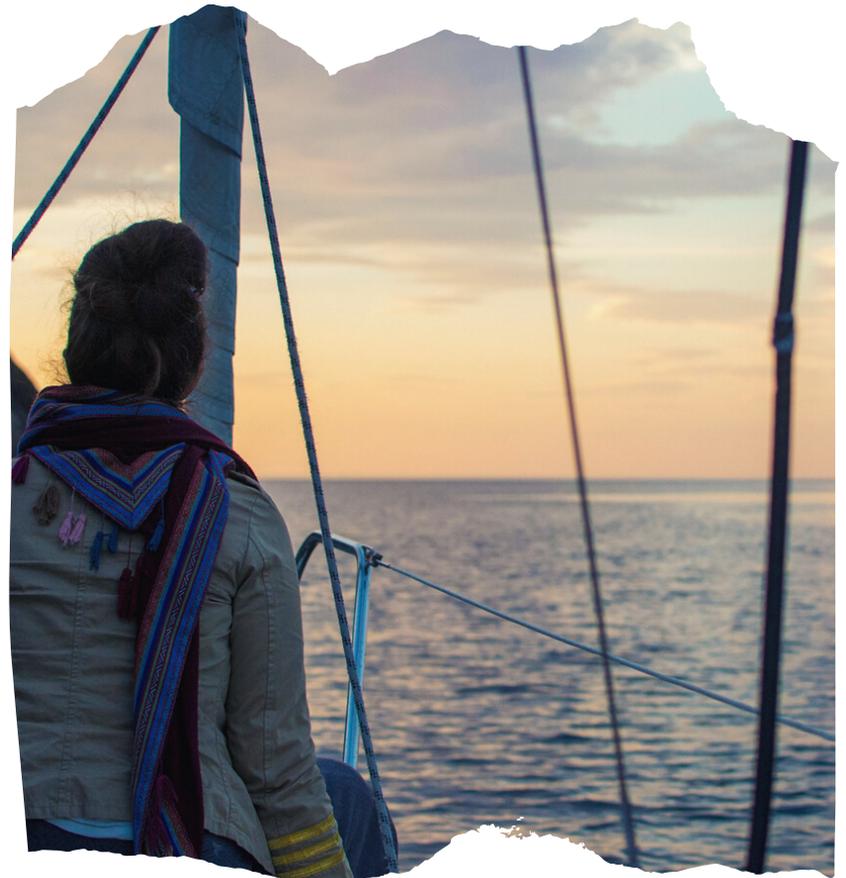
Desarrollo en procesos de emprendizaje

Objetivo: ayudar el desarrollo de capacidades de personas y equipos en fases iniciales de proyectos.

Visión: crear condiciones de cambio reforzando el empoderamiento personas, desde una mirada integral: desde esquemas mentales, hasta emociones y corporalidad.

Dirigido a personas que están poniendo en marcha proyectos, emprendedoras, profesionales que quieren desarrollar su enfoque activo, personas que comienzan nuevos caminos.

Metodología: Talleres teórico-prácticos. 2 sesiones de 3 horas + herramientas metodológicas para el trabajo personal.



Contenidos:

Conciencia. Deshaciendo el juicio «no puedo»

- Construcción lingüística de nuestro mundo.
- Conciencia emocional: resignación.
- Conciencia del/a observador/a que somos.
- El enfoque víctima.

Aprendizaje, motor de cambio

- Ejes del cambio.
- Acciones, juicios y ser. Niveles de cambio.
- El camino de la confianza.
- Conversaciones eficaces: escuchar y responder a las necesidades.

Brújula. Estrategias para la ambición

- Conciencia emocional, motor de acción.
- Diseño estratégico de identidad.
- Dibujando nuestro mapa.



CAMINO DE CONFIANZA

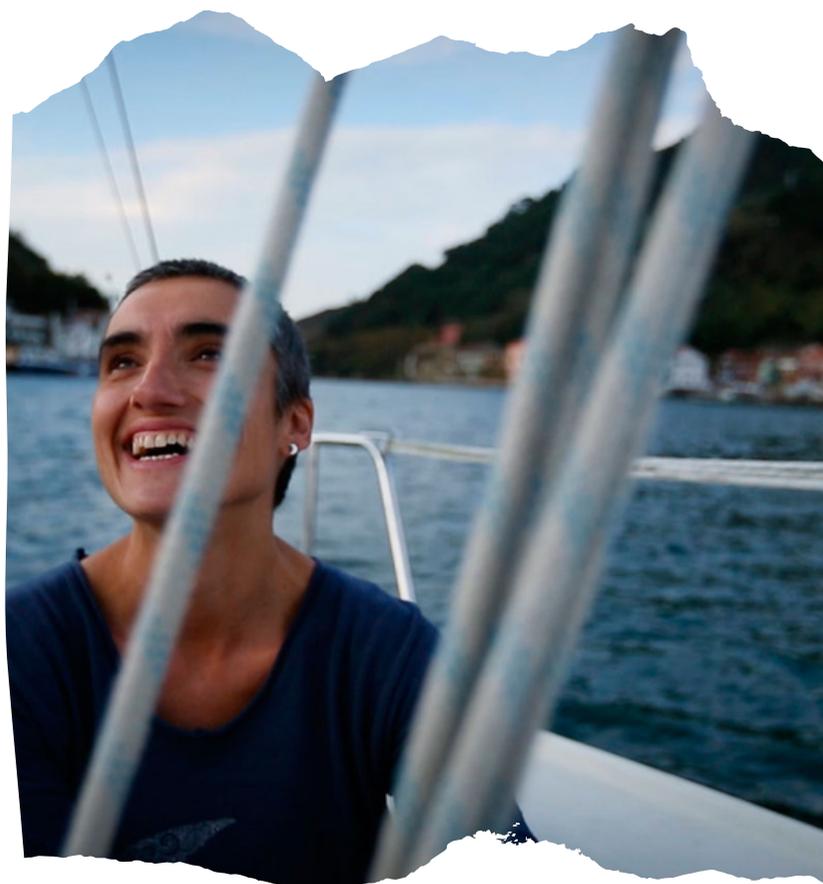
Co-aprendizaje para caminar desde una misma

Objetivo: dotar de medios para reforzar la confianza interna, mediante el auto conocimiento, la conciencia y la aceptación.

Visión: superando la frágil confianza basada en la mirada de los demás, trabajar sobre nuestras bases internas, poniendo el eje en nosotras mismas, bien desde el lado emocional como el lingüístico, en inter-acción.

Dirigido a: personas que buscan reforzar su confianza personal en el ámbito colectivo y relacional. Personas que buscan otras maneras de estar en el mundo. Mujeres que ansían ser libres.

Metodología: talleres teórico-prácticos. 4 sesiones de 2 horas + herramientas metodológicas para el trabajo personal.



Contenidos:

Conciencia emocional: la confianza como base

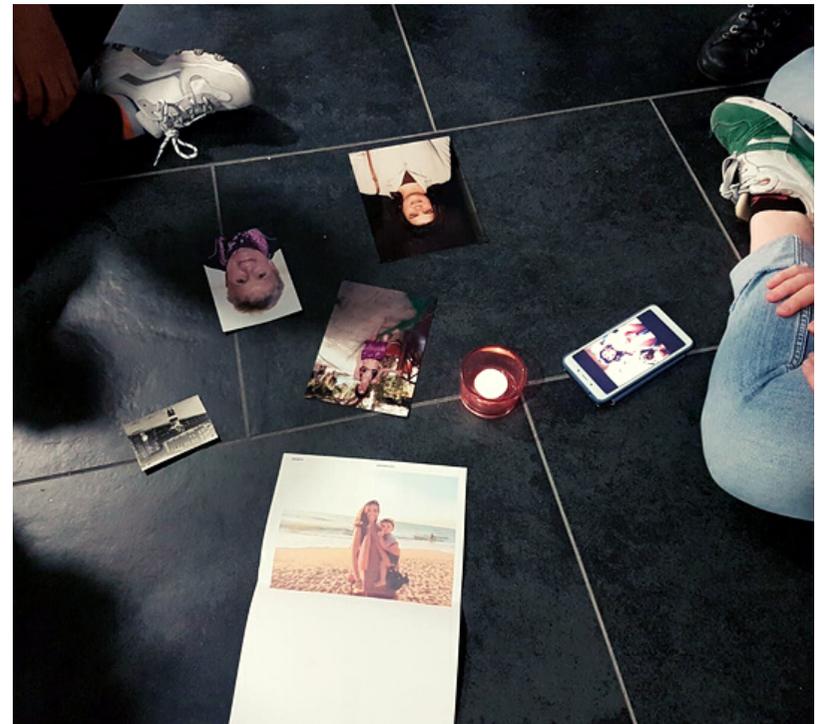
- El tipo de observador/a que somos.
- Confianza vs miedo.
- Factores externos de la confianza.

Confianza interna: vías para fortalecerla

- El poder transformador de la palabra.
- Conciencia y cambio de los esquemas mentales propios.
- Acciones lingüísticas para nutrir la confianza.

La corporalidad de la confianza

- Explorando nuestra tierra.



MI PROPIO TIMÓN

Liderazgo sostenible y gestión de grupos

Objetivo: desarrollar un camino hacia un liderazgo transformador, desde el empoderamiento personal. Fomentar un liderazgo íntegro y sostenible.

Visión: del cambio personal al cambio colectivo. Tomando en cuenta todos los ámbitos de la transformación, la persona como eje: lenguaje (esquemas mentales), emociones y corporalidad.

Dirigido a personas que trabajan en ámbitos colectivos y de equipo, en espacios de influencia, personas que desde la transformación personal quieren desarrollar su capacidad de transformación social.

Metodología: talleres teórico-prácticos, aprendizaje basado en la vivencia. 5 sesiones de 4 horas (u 8 sesiones de 2 horas) en grupo + herramientas y recursos metodológicos para el desarrollo personal.



Contenidos:

Enfoque abierto, aprendizaje múltiple
Del empoderamiento personal al colectivo

Comprensión y escucha, ejes de la comunicación eficaz

- Escucha activa: identificar y disminuir la brecha
- Escucha y transformación
- Co-responsabilidad

Conversación efectivas y coordinación de acciones:

- Peticiones, ofertas y compromisos
- Ciclo de coordinación de acciones
- Grupos basados en la confianza

Brújula colectiva

- Diseño del proceso de cambio



SOY RABIA

Un camino de empoderamiento emocional

Objetivo:

Distinguir las creencias limitantes relacionadas con la rabia y superarlas desde la vivencia, reconocer el valor de las emociones.

Visión:

La conciencia emocional puede ayudarnos a ampliar nuestro campo de poder y capacidad, encontrando nuevas conexiones con la rabia (y lo emocional) desde el cuerpo, el movimiento y la mente.

Dirigido a:

Mujeres que buscan más confianza en sí mismas, que persiguen nuevas maneras de estar en el mundo, que quieren ser más libres.

Metodología:

Talleres teórico-prácticos, para aprender desde la vivencia. 12 horas en grupo, y herramientas para el desarrollo personal.



Contenidos:

Limitaciones de un modelo imperante

- Historia personal y creación de mis personajes: cuántas mujeres soy?
- Creencias limitantes que cierran en camino a la rabia
- Reconocer la mirada de externa y propia, y su sombra

Vías de rabia y emoción

- Auto conocimiento y desarrollo personal: mi valor, mis valores
- El poder transformador del lenguaje: motores
- Deconstruir esquemas mentales desde la vivencia: el valor de la guerrera
- Las emociones como ámbito de empoderamiento: la rabia como motor

Cuerpo y movimiento

- Buscando nuestro fuego
- De la tierra de los límites a la tierra de expansión



... y otros espacios de aprendizaje, según necesidades



CONTACTO:

aerasun@harago.eus

688847670

