



# Coaching y Biodanza

*El cuerpo y las emociones  
como aliados del coach*

*eec*

Líderes entrenando a Líderes

España • Italia • Portugal • Latinoamérica

La Biodanza es una metodología que permite reaprender a conectar con las emociones de uno mismo y las del otro en armonía y a poner en acción lo que está ocurriendo en nuestro interior. Es una técnica que permite aprender del lenguaje corporal, pues este refleja y modifica las emociones. La Biodanza también permite desarrollar habilidades para acompañar al *coachee*.

El programa pretende clarificar la danza del aprendizaje y promover la incorporación de conceptos como el ritmo, los silencios, las distancias, los espacios y los descubrimientos que entran en juego durante el proceso de coaching. *Coaching y Biodanza* propone detenerse a disfrutar generando confianza, explorando el poder de las declaraciones y elaborando un proceso creativo particular. Todo desde el cuerpo y la emoción.

## Perfil del participante

Este programa está dirigido a coaches que quieran adentrarse en el mundo de las emociones y quieran descubrir las respuestas que el cuerpo ya conoce, y a las que cuesta acceder desde una perspectiva cognitiva.

## Objetivos

- Aprender de nuestro cuerpo a generar empatía, confianza y escucha.
- Aprender de nuestras emociones para poder sostener las de nuestros *coachees*.
- Conocer y remover nuestras propias creencias.
- Ser conscientes de la emoción que genera nuestra postura en nosotros y en los demás.
- Aumentar la percepción de nosotros mismos y del otro.
- Desarrollar desde la corporalidad los modos de vínculo.
- Experimentar la integración, la armonía y el equilibrio

## Enfoque educativo y metodología

El enfoque del programa es vivencial y se basa en una metodología práctica que facilita la incorporación de habilidades del coach de una forma experiencial a través del encuentro con uno mismo, con el otro y del propio desarrollo grupal.

Utilizaremos un sistema basado en encuentros e interacciones grupales, con movimientos y músicas específicas seleccionadas de acuerdo con la semántica musical, para conectar con emociones agradables que facilitan el descubrimiento y desarrollo de capacidades latentes.

En las sesiones, tras una breve introducción del contenido a abordar (15 minutos) realizaremos distintas sesiones de Biodanza (de 90 minutos) enfocadas a desarrollar habilidades del coach y finalizaremos con una puesta en común de aprendizajes (15 minutos).

## Duración

El programa consta de tres sesiones de dos horas cada una.

La duración total del programa es de seis horas en aula.

## Cuadro docente



### María Ancochea Toscano

*Executive coach por la EEC. ACC por ICF. Licenciada en Derecho. Máster en Ecología Emocional. Facilitadora de Biodanza y Sistema Rolando Toro (acreditada IBF). Educadora Biocéntrica. Practitioner en Visualización Creativa y Técnicas de Relajación Silva Mind Control. Formadora en habilidades sociales y directivas. Certificada en Coaching de Equipos por la EEC.*

## Contenido

### Primera jornada – Presencia. Confianza. Escucha

- Comprobaremos qué ocurre cuando estamos presentes en el aquí y ahora.
  - Aprenderemos, desde la corporalidad, a generar vínculos afectivos y a construir confianza para que nuestro coachee encuentre el contexto necesario para realizar su proceso.
  - Escucharemos con todo el cuerpo, no solo las palabras, también nuestras emociones y las de los demás.
- 

### Segunda jornada – El poder de las declaraciones

- Nuestra identidad se revela y se constituye en presencia del otro.
  - Decir sí cuando quiero decir sí y no cuando quiero decir no.
  - Comprobar el poder transformador de la declaración de gracias y la inmensa liberación de la declaración de perdón.
  - Nuestro cuerpo ya lo hace, sólo tenemos que recuperar lo que ya somos capaces de hacer.
- 

### Tercera jornada – El proceso creativo

- Convertir nuestra vida en una obra de arte.
  - Para generar algo nuevo es imprescindible ir más allá de los moldes, transitar por el caos, discernir qué conservar y qué cambiar.
  - El movimiento nos permite cambiar de lugar, ampliar horizontes.
  - Las acciones engendran nuevas acciones.
  - Disfrutaremos del placer de visionar y de construir nuestra propia obra.
- 

## Información e inscripciones

Para recibir más información sobre este programa o formalizar su inscripción, por favor, contacte con la EEC en el teléfono (34) 91 700 10 89, o por correo electrónico enviando un email a la dirección [info@escuelacoaching.com](mailto:info@escuelacoaching.com). Estaremos encantados de atenderle.

En la EEC nos dedicamos al ejercicio profesional del coaching, una disciplina extraordinariamente eficaz con la que impulsamos a personas y a organizaciones a mejorar sus resultados. En empresas, intervenimos en entidades que buscan incrementar su desarrollo a través de las habilidades y las competencias del coaching ejecutivo. Entrenamos a directivos y a profesionales en metodologías y herramientas de gestión de personas que aumentan la motivación, el alineamiento, la productividad y los resultados.

En el ámbito académico, capacitamos y entrenamos a personas que quieren ejercer como coaches profesionales. Nuestra formación está avalada y homologada internacionalmente por la máxima autoridad en coaching, la International Coach Federation. Iniciamos la andadura de la EEC en Madrid en el año 2003. Actualmente, desarrollamos nuestra actividad en España, Italia, Portugal y en el continente latinoamericano. Contamos con un extenso y experto equipo de coaches, nos permite colaborar con empresas en todo el mundo.