

PSICONUTRICIÓN

¿QUÉ ES? DE DÓNDE
PROCEDE ESTA
TENDENCIA Y
CONCEPTO.



IMPLICACIONES EN
EL COUCHING
ESTUDIOS



DEFINIR LAS
NECESIDADES DEL
CLIENTE



RENTABILIZAR TUS
CONSULTAS DE
COUCHING

COMO MEJORAR EL PROCESO DE COUCHING A TRAVÉS DE LA PSICONUTRICIÓN



El cambio requiere necesidades específicas de nutrición para garantizar la estabilidad en el tiempo.

Con esta charla queremos acercar las nuevas tendencias nutricionales aplicadas a los procesos de coaching para su estabilidad, mejora y salud del cliente en su proceso de cambio. Así como aportar valor diferencial en el mercado empoderando al coach y emprendedor en el

La falta de suficientes elementos esenciales hace que el plomo, el cadmio, el mercurio y el aluminio sean todavía más tóxicos. la combinación de estos factores esta disminuyendo nuestro rendimiento mental y nuestra estabilidad emocional.

nuevo paradigma de prevención y mejora dentro del ámbito del desarrollo personal.

Objetivos:

- Entender que es la psiconutrición.
- Conocer cómo aplicarla para mejorar los procesos de Coaching.

*Mejora los
procesos de
cambio
reduciendo el
estrés.*

Profesionales:

Cecilia Jiménez González

Licenciada en Psicología, técnico en educación infantil y especialista en intervención social con infancia y familia, así como en psicoterapia y rehabilitación de drogodependencia, enfermedad mental y trastornos de la infancia. Experta en entrenamiento, en habilidades sociales, empatía, manejo emocional, toma de decisiones, relaciones humanas y resolución de conflictos. Experto en PNL y Trainer intensivo Entrena tu mente (Pnl, wingwave y neurociencia).

Experta en psicoterapia positiva, musicoterapia y terapia del juego. Posee formación en teatro musical y se ha formado en el Cev en la Escuela de Artistas de Jesús Yanes. Especialista en Psiconutrición.

Posee experiencia laboral como monitora de ludoteca y prevención de drogas, coordinación y puesta en marcha de programas de compensación educativa. También ha trabajado como psicóloga y educadora en comunidades terapéuticas de atención a la drogodependencia y en centros cerrados y de día para menores con medidas judiciales. Ha trabajado como psicóloga de centro de día y de equipo social comunitario de Ciudad Lineal.

Fue Actriz y cantante de la Agrupación de Zarzuela de la Casa de Valladolid y cantante en diferentes grupos de música. Así como fue locutora del programa de radio "La Hora del Cuento".

Actualmente es **psicoterapeuta** en su propia empresa, y es **actriz y la cantante** principal de ArcmonyHadas. Igualmente es **compositora** y cantante de música infantil, educativa y terapéutica. **Formadora** en RedCoste y Pediapolis. **Directora y fundadora de la Escuela de Salud Familiar Otra Forma de Aprender, talleres Mind Up. Y cofundadora de Ecoconde.**

Jesús Jiménez González

Soy licenciado en Informática, Coach Ejecutivo y de Equipos. Certificado por ICF, ACTP, FIACE, AECOP. Formador-Facilitador RRHH. Estudiante de 2 año de psicología UNED. Train the Trainer Certificado por Success Resources Uk. Mentor en emprendimiento. Pero sobre todo soy una persona comprometida con el cambio.

Tengo un recorrido **laboral**, siempre como **Emprendedor**, de más de 25 años. He fundado empresas de informática y programación, así como también en el sector residencial para la tercera edad. He desarrollado gran parte de mi trayectoria profesional en el sector de la tecnología, recursos humanos y en mis inicios en el voluntariado. **Con más de 600 empresas satisfechas en el ámbito de la pequeña y mediana empresa**, con el tiempo he sido capaz de extraer valiosas lecciones de sencillez en la gestión de las empresas, sus programas y sus procesos. Pero sobre todo de las personas.

Me apasiona poder compartir todo este bagaje, ser testigo de cómo con muy poco, todos podemos mejorar hasta altos niveles de satisfacción profesional, personal y espiritual. Mi **mayor satisfacción, es sentir como las personas crecemos y mejoramos**. Me encanta creer que son los pequeños gestos los que cambiarán el mundo, son nuestros cambios personales, los que al final cambiarán a otros por el simple hecho de ofrecerles nuevos caminos, nuevas visiones, nuevos motivos para vivir en armonía y paz, con ellos y con el mundo. Creo apasionadamente que los grandes cambios vendrán de nuestro interior. El resto, en mi opinión, solo son luchas vanas y absurdas que nos separan de nuestra auténtica esencia.

¡Ah! Y soy un firme defensor de la nutrición. Me he concienciado mucho al sentir como gracias a ella, he recuperado parte de la juventud que ya creía perdida. La nutrición influye en nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Ambos, cuerpo y cerebro, afectan a nuestras emociones y pensamientos. Tres áreas, **cuerpo-cerebro, emociones y pensamientos**, que sin lugar a dudas son fundamentales para sentirnos bien.

Sanar nuestro Cuerpo, nuestros Pensamientos y nuestras Emociones, sanará nuestra vida.

Metodología:

Metodología grupal, sistemática, sustancial y sustentable (basada en el aprendizaje significativo).

Contenidos:

- Psiconutrición: ¿Qué es? De dónde procede esta tendencia y concepto.
- Implicaciones en el Coaching: Estudios y relación con los procesos de cambio y desarrollo personal en el coaching.

Definiendo necesidades:

- Estados de estrés.
 - Factores de desgaste.
 - Consecuencias de déficits nutricionales.
 - Predisposición o mayor necesidad genética.
 - Tendencias metabólicas.
 - Proceso neurológico del cambio.
 - Factores ambientales.
- Como definir las necesidades del cliente a nivel nutricional para optimizar el proceso de cambio.
 - Medidas a tomar para atender a las necesidades nutricionales del cliente.
 - Como rentabilizar tus consultas de coaching con esta herramienta.

Evaluación:

La evaluación se realizara cada sesión evaluando los avances, contenidos y procesos de los asistentes.

Igualmente realizara una evaluación conjunta del trabajo del formador, de los contenidos y metodología.

Duración:

90 minutos.

Dirigido:

A Couch y profesionales del sector del desarrollo personal y la salud.