



La autoridad natural: Autogestión,

Liderazgo y Comunicación verbal

**Una propuesta de formación innovadora**  
por Ana María Vidal

# FORMACIÓN

## ● OBJETIVOS:

- Desarrollar los distintos parámetros que determinan la facultad de comunicar con credibilidad, capacidad de escucha y carisma a partir de una integración de la inteligencia emocional, la corporal y la lingüística.
- Potenciar el necesario autoconocimiento en aras de una mejor gestión personal y relacional.
- Activar la flexibilidad, la determinación, la apertura, la lucidez, el equilibrio, la creatividad y la estabilidad frente a un entorno que se caracteriza por un elevado nivel de cambio.

## ● DESTINATARIOS:

- Profesionales y directivos que necesiten potenciar la calidad de su comunicación verbal y desarrollar sus competencias personales.
- Personas que comprenden la importancia de la comunicación verbal como eje transversal a todo el ámbito de las relaciones, tanto las profesionales como las privadas, y que desean incorporar nuevas herramientas para sostener un proceso de desarrollo personal.

## ● BENEFICIOS:

- autoconocimiento
- mejora de la gestión personal
- eficacia comunicativa
- centramiento y autonomía emocional
- consolidación de capacidades para el liderazgo

## ● METODOLOGÍA:

Aprendizaje eminentemente experiencial y participativo, que introduce la conciencia del cuerpo y su papel fundamental en la gestión del espacio comunicativo, las emociones, la escucha activa y el estrés.

Adaptación a las necesidades específicas de cada colectivo.

Contempla la posibilidad de un complemento con sesiones de asesoramiento individualizado.

## ● LO QUE MARCA LA DIFERENCIA:

Esta formación está construida sobre la noción de inteligencia corporal, plataforma imprescindible para sostener la inteligencia emocional y lingüística.

Pone el acento en la reducción del intervalo que separa la mente del cuerpo, intervalo que distorsiona tanto el auto conocimiento como la eficacia de la comunicación verbal en su más amplio espectro.

Tiene siempre presente la interrelación entre cuerpo, emociones y lenguaje como fundamento sobre el que construir y reconocer nuestras competencias y optimizar nuestra capacidad de gestión personal.

Una pedagogía basada en la vivencia como espacio de aprendizaje facilita la integración de los nuevos recursos. Y no hay vivencia sin cuerpo.

## ● OPCIONES:

Módulos a partir de 16 horas en función de los temas elegidos.

# OTROS FORMATOS

Adaptables a distintos colectivos:

- Conferencias
- Seminarios
- Talleres residenciales
- Asesoramiento individual

CONTENIDOS:

## ● DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES

- Autoridad natural y comunicación verbal
- Comunicación y escucha activa
- Gestión de conflictos
- Gestión del estrés y de las emociones
- Inteligencia corporal y liderazgo

## ● CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

- Autoridad natural y liderazgo en femenino: una vía hacia el empoderamiento
- El diálogo entre hombres y mujeres
- Restauración de la autoestima femenina

## ● ASESORAMIENTO PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

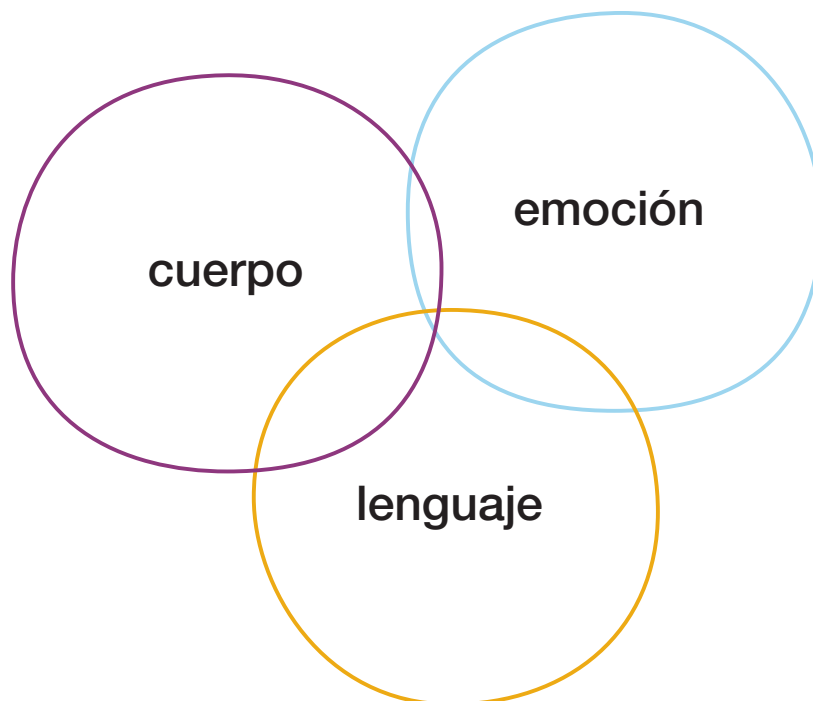
Para las personas que desean herramientas y acompañamiento individual.

# INTRODUCCIÓN

Si algo caracteriza nuestra época es su inestabilidad: la alta velocidad a la que todo se mueve y la normalización del **cambio constante**.

En ese contexto, responder con eficacia a los retos personales y profesionales requiere un elevado nivel de gestión de si mismo así como un saneamiento de los espacios de comunicación interpersonal.

El desarrollo de **competencias humanas ya no se puede concebir sin una adecuada articulación de la inteligencia emocional, corporal y lingüística**.



Por otra parte, si queremos que nuestro futuro sea sostenible, urge adoptar diseños de funcionamiento distintos a los parámetros que están dibujando con trazos cada vez más contundentes una “hecathombre”.

Ejercer una autoridad natural supone desplegar los recursos personales que potencian nuestra autonomía, y nuestra capacidad comunicativa al servicio de las necesidades comunes.

La comunicación verbal, la escucha activa, la gestión de las emociones, del estrés y de los conflictos, son herramientas que, incorporadas con creatividad, apertura, flexibilidad, determinación y centramiento hacen posible un liderazgo coherente con las necesidades actuales.

# DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES

## ● AUTORIDAD NATURAL Y COMUNICACIÓN VERBAL

Aprender a hablar en público tiene mayor alcance que la simple incorporación de los elementos que constituyen el contenido y la capacidad motivadora de nuestro discurso.

Nervios y temores pueden distorsionar la forma y el fondo de su exposición.

Nuestra capacidad para anclarnos en la serenidad y la credibilidad está en estrecha relación con el nivel de autonomía emocional que nos sostiene.

Conocer y pulir nuestra capacidad para expresarnos verbalmente es un eje de autoconocimiento y de transformación personal de gran magnitud.

## ● COMUNICACIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

Communis, poner en común, está en el origen de la palabra comunicar.

Oír y escuchar son dos cosas distintas. Oír es un acto pasivo. Escuchar es una facultad que requiere ser desarrollada.

Un elevado porcentaje de los conflictos se deben a malos entendidos.

El acceso a **la escucha activa transforma nuestro tejido relacional**, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

## ● GESTIÓN DE CONFLICTOS

Cuando vivimos el conflicto como una lucha de la cual debemos salir ganadores, sembramos el futuro de minas que explotarán bajo nuestros pies cuando menos lo esperemos.

Cuando aprendemos a gestionar el conflicto apostando por el objetivo común hacia el que orientar nuestra creatividad, abrimos el camino hacia un futuro bajo el signo de la confianza y la colaboración constructiva.

Gestionar el conflicto implica pasar del modelo cultural “yo gano - tú pierdes” al “yo gano - tú ganas”. **Un cambio de paradigma está en juego.**

## ● GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LAS EMOCIONES

Situarnos exclusivamente en el rail de la acción y la exigencia nos encierra en un círculo vicioso que mina progresivamente nuestras capacidades personales y nuestra salud psicofísica.

Comprender las particularidades del círculo vicioso del estrés y de las emociones que nos limitan para aprender a mutar los estados que nos deterioran es la base sobre la que crear y reproducir estados de serenidad y bienestar en nuestra vida cotidiana así como en nuestro entorno profesional.

Aprender a gestionarnos desde la inteligencia emocional, mental y corporal supone pasar de la impotencia a la acción responsable.

## ● INTELIGENCIA CORPORAL Y LIDERAZGO

El intervalo entre la mente y el cuerpo propicia distorsiones en nuestra coherencia comunicativa y en nuestra gestión personal. La civilización a la que pertenecemos ha privilegiado el valor de lo racional en detrimento de lo corporal.

La estabilidad, la determinación, la apertura, el equilibrio, la escucha, la voz, la comunicación, no son meros postulados teóricos, sino que se hacen realidad a través de la vivencia que incluye lo corpóreo.

**Habitar el cuerpo** sostiene el desarrollo de la inteligencia corporal, modifica los espacios de comunicación, incrementa la coherencia personal y genera una mayor capacidad de liderazgo.

# DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

## ● AUTORIDAD NATURAL Y LIDERAZGO EN FEMENINO: UNA VÍA HACIA EL EMPODERAMIENTO

La perspectiva de género irrumpe en el desarrollo de las capacidades para el liderazgo.

La desvalorización de lo femenino vehiculada por la cultura patriarcal aún pesa de modo específico en la senda de eclosión por la que avanza la mujer actual.

Restaurar las cualidades del principio femenino y engarzarlas con ejercicio del liderazgo abre una puerta hacia la construcción de una nueva manera de incidir en la realidad que tenga presente el bien común.

La mujer tiene mucho que decir en el proceso de aunar conciencia y poder. Su palabra y su acción serán más eficaces cuanto más ancladas estén en su autoridad natural.

## ● EL DIÁLOGO ENTRE HOMBRES Y MUJERES

La comunicación y la escucha activa se tiñen de matices singulares cuando está en juego el diálogo entre géneros.

Comprender la guerra larvada que aún rige entre hombre y mujer es el primer paso para transformarla.

Pasar del diálogo como lucha de poder al diálogo co-creador es un proceso de reeducación. Requiere construir un cierto grado de autonomía y autoestima que nos permita sanear la relación con el otro.

El final de la guerra entre los sexos participa en la construcción de una civilización pacificada y sostenible.

## ● RESTAURACIÓN DE LA AUTOESTIMA FEMENINA

En nuestros tiempos, el principio femenino aún arrastra un fuerte menosprecio cultural, además de verse ahogado por la exigencia de la productividad y el estrés.

Las mujeres que avanzan por la senda de su autonomía con frecuencia se han desconectado de su intuición y receptividad profundas. Por el camino han perdido espacios en los que aprender de otras mujeres y se han orientado según modelos masculinos.

La mujer desvinculada de su sabiduría interior y de su capacidad para el bienestar, con una autoestima fragilizada, está desprotegida ante la agresión y la enfermedad.

Un círculo de mujeres genera un espacio adecuado para que las mujeres desarrollen su asertividad y se reconozcan por sí mismas, saliendo de la vulnerabilidad que implica la dependencia de la mirada del otro.

## ● LA AUTORIDAD DE LAS MUJERES

En una sociedad en la que el patriarcado ha impuesto la supremacía absoluta del discurso racional, del saber intelectual, no se valora suficientemente, ni se reconoce, la capacidad de la mujer para gestionar la complejidad.

Urge rescatar la autoridad de la mujer de ese espacio de invisibilidad y desvalorización o distorsión en el que aun reside, pese a la importancia de su función como sostenedora de todos los espacios vinculados al cuidado de la vida.

La autoridad de las mujeres requiere hacerse visible y ser nombrada por ellas mismas, para pasar a ser ejercida conscientemente, bajo la perspectiva de un cambio de paradigma social y cultural.

# ASESORAMIENTO PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Para las personas que desean herramientas y acompañamiento individual para:

- transformar sus crisis en crecimiento personal
- desarrollar sus competencias personales
- gestionar su estrés y sus emociones
- potenciar su bienestar
- sanear su forma de comunicarse
- incrementar su autoridad natural
- restaurar su autoestima
- habitar su cuerpo
- darle cuerpo a su voz
- practicar la relajación profunda y la respiración consciente
- salir de la impotencia y adoptar un modo de vida creativo y responsable

Número de sesiones, duración y frecuencia a convenir tras la sesión inicial.

# Ana María Vidal

## FORMACIÓN, CONSULTORÍA Y ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

Especializada en técnicas de comunicación y desarrollo de competencias humanas.

La autoridad natural y la escucha activa son dos de sus principales ejes de trabajo e investigación, ejes transversales a todo el ámbito de la relación, personal y profesional.

Es profesora externa de diferentes escuelas de negocios y centros de educación permanente de España y Suiza, así como del área de género y sociedad de la “Escola de la Dona” de la Diputación de Barcelona.

Formada con Paule Salomon en identidad de género, terapia emocional y respiración consciente.

### ● HA PUBLICADO:

“La autoridad natural”

Editorial Icaria (marzo 2007)

“Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos”

Editorial Icaria, (junio 2005)

“Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?”

S.C. Edicions, (septiembre 2002)

### ● CONTACTAR CON:

Ana María Vidal

+ 34 657 51 80 19

[amaria@amariavidal.com](mailto:amaria@amariavidal.com)

[www.amariavidal.com](http://www.amariavidal.com)