

PROGRAMA

COHERÈNCIA INTERNA

Orientació i transició laboral

Connectar amb la intuïció i l'escolta profunda per ordenar, entendre, reflexionar i prendre decisions des de la coherència interna

neusbenages

VISUAL TOOLS FOR GROWTH



www.neusbenages.com

Coaching visual per a la claredat i presa de decisions laborals

Sents que necessites prendre decisions laborals en coherència amb qui ets?

Vols fer un canvi laboral i no saps per on començar?

Estàs emprenent un negoci i necessites posar ordre?

Tens diverses opcions laborals i no veus clar quina s'ajusta més al teu projecte vital?

El silenci, l'autoconeixement i la reflexió sincera ens permeten guanyar claredat i alinear-nos amb la nostra veritat. I és just des d'aquest lloc que podem moure'ns per caminar cap a un futur de plenitud.

El poder de la imatge i els conceptes clau per simplificar, entendre i aclarir situacions augmenten la connexió amb la nostra intuïció. Mitjançant la metodologia de pensament visual ZÖN calibrarem la brúixola interna des del escolta per dissenyar dos mapes que permetran visualitzar la situació actual, projectar el futur i prendre les decisions que tinguin més sentit en el teu moment present.



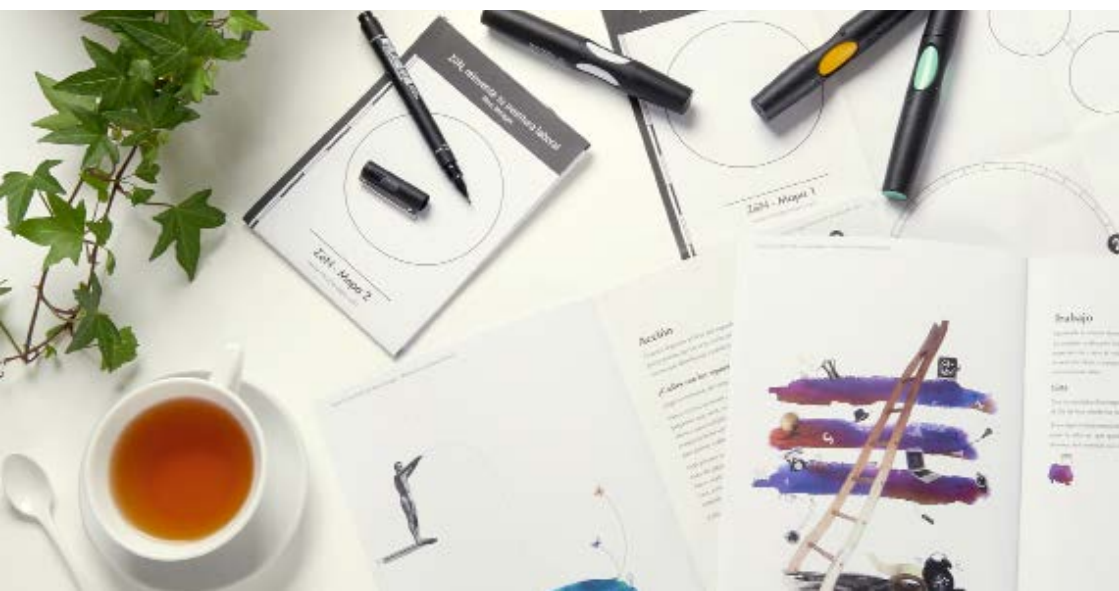
A qui va dirigit?

Aquest treball personal va dirigit a totes aquelles persones que es troben en un moment de canvi profund o reinvençió vital i de la pròpia trajectòria laboral i senten que necessiten posar ordre per a passar a l'acció de manera coherent.

La metodologia ZöN

Mitjançant un procés individual profund s'aconsegueix una visió de conjunt, que facilita la reflexió i comprensió de la pròpia trajectòria i moment actual, per després prendre decisions coherents i dissenyar un primer pla d'acció per assolir l'objectiu professional desitjat.

La metodologia ZöN consta de dos mapes: El **primer mapa**, la trajectòria de vida, convida a fer una reflexió visual sobre el propi camí viscut, identificant elements de bloqueig i d'activació personal en relació amb la feina i acabant en un somni visual del lloc on ens agradaria arribar. El **segon mapa** té un caràcter més operatiu: es tracta d'anar concretant el somni a partir d'una hipòtesi per tal d'acabar amb un primer pla d'acció.



Testimonis

Fer el Mapa Visual ZöN amb la Neus ha estat sens dubte una de les millors decisions de la meua vida. En aquest programa, la Neus combina la seva forta empatia amb altes dosis de creativitat. En molt poc temps vam repassar les àrees que m'agradaven i les que no, com em veia en el futur, ambicions, prioritats... i això d'una forma amena, divertida i natural. Sempre li estaré agraïda perquè després del programa de seguida em van oferir unes pràctiques a Londres, i just ara estic llançant la meua pròpia empresa en aquest món amb bones perspectives, i estic feliç! Gràcies, Neus, per ajudar-me a fer realitat els meus somnis!

Gemma Felip

Treballar el meu mapa visual amb la Neus va ser fruit de l'atzar. Parlant amb ella del seu treball vaig pensar que era just el que necessitava, ho vaig veure molt clar, una reflexió sobre el meu futur professional en un moment en el qual necessitava orientació. Vaig trobar el seu sistema perfecte per a mi: un programa intens però concret, treballant amb imatges, dibuixos, idees i esquemes, i el resultat un mapa! Una guia clara per començar a caminar... Després d'uns quants mesos no deixo de parlar bé de l'experiència i de tant en tant m'ado-no que ha funcionat, que segueixo amb tranquil·litat les directrius del mapa gairebé inconscientment però amb seguretat. Gràcies, Neus.

Jose Luís Bonet

Per mi hi ha un abans i un després de les meues sessions amb la Neus. Pensava que teníem el nostre projecte molt clar, el camí per recórrer molt marcat. Però ja des del minut 1 la Neus et confronta amb allò desconegut, tant de la nova empresa com de tu mateix. Tot de manera molt natural i espontània. A força d'escoltar, preguntar i analitzar. I així a poc a poc vas arribant a l'essència. De tu mateixa i del projecte. Tinc el mapa visual que vam construir penjat al costat de la meua taula de treball. I cada vegada que dubto ho miro, recordo d'on vinc i cap a on vaig i continuo treballant. Més convençut que mai.

Lieven

Per mi aquesta experiència significa, molt especialment, com una eina pot arribar a ser en si mateixa una experiència molt potent de mapatge personal profund. Tan profund com la persona hi estigui disposada o pugui dur-ho a terme en el moment. I com l'acompanyament de la Neus fa que això pugui ser així. Després del meu mapa i passats cinc mesos el meu treball clarament està en moviment!!!

Mar Córdoba

L'experiència de fer el mapa visual és apassionant. Veure com la teua realitat es va plasmanent en un paper i que es pot visualitzar en un cop d'ull és revelador, ja que et dona un punt de partida sobre el qual treballar...

Marta Mans

Com funciona el programa

El programa de coherència interna és un **acompanyament individualitzat profund de quatre mesos** de duració que et permetrà alinear-te amb la teva veritat i prendre aquelles decisions que t'acompanyin a dibuixar la realitat que projectis.

El primer pas serà sincronitzar la **brúixola interior**, per tal d'afinar la intuïció i reconèixer la pròpia veritat. Continuarem fent un treball de visió per veure possibles rutes, **el mapa**. Traçarem **el camí** de coherència interna per passar a l'acció. Acabarem definint les passes necessàries que t'ajudin a realitzar l'objectiu que hagi visualitzat, el **pla d'acció**.

Treballarem amb eines de pensament visual i intuïtives, per activar l'hemisferi dret, afinar la intuïció i augmentar la claredat. Combinarem el treball individual des de casa a partir del manual i les plantilles dels mapes i exercicis de creativitat i visió amb el treball profund en sessió amb mi.



Què inclou el programa:

- ✓ Acompanyament personalitzat i coaching visual
- ✓ Llibre-manual de treball “ZöN, un plan para reinventar-se gracias al pensamiento visual” i plantilles originals
- ✓ Sessió de benvinguda i focus de 30 minuts
- ✓ Cinc sessions de coaching visual de 60 minuts (mitjançant videoconferència o de forma presencial)
- ✓ Exercicis de visió i creativitat
- ✓ Sessió de tancament de 30 minuts
- ✓ Suport en el pla d'acció via whatsapp durant els 4 mesos que duri el programa



Neus Benages

Després d'una llarga trajectòria com a dissenyadora gràfica primer, i com a educadora social en una segona fase, vaig crear una empresa de comunicació social, Subject màrqueting social, en la qual vaig desenvolupar tasques de consultoria en comunicació social i disseny gràfic. Posteriorment immersa en la tasca creativa del disseny gràfic, vaig voler ajuntar les meves dues disciplines principals, que impliquen l'acompanyament a persones i el pensament creatiu i visual. Fa més de 10 anys que camino en aquesta direcció.

Des de llavors dissenyo i facilito processos de pensament visual acompanyant persones i equips en la presa de decisions i consecució dels seus objectius, mitjançant el pensament visual i la creativitat. Aquestes metodologies permeten organitzar, conversar, reflexionar, dissenyar i innovar des d'un lloc diferent i ajuden en la presa de decisions alineades i coherents. Treballo tant a nivell individual com facilitant tallers grupals. La pròpia trajectòria m'ha dut a especialitzar-me en l'orientació laboral, l'emprenedoria i la presa de decisions vitals alineades en moments de transició tant a nivell individual com d'equips. El 2017 l'editorial Comanegra va publicar el llibre on comparteixo la metodologia pròpia de pensament visual: mapa visual ZöN.

Paral·lelament facilito formacions per a tècnics/ques de l'orientació, formació, coaching i altres disciplines per tal que puguin utilitzar aquestes metodologies en el seu dia a dia professional.



Et sembla que pot ser per tu?

Si el plantejament del procés i la manera de treballar centrada en la part visual i intuïtiva et ressona i vols explorar si pot ser per a tu en aquest moment, posa't en contacte amb mi i agendem un cafè virtual de 30 minuts per veure si et puc ajudar.

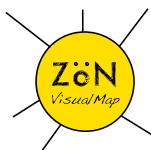
Agenda el teu cafè virtual

Escriu-me a neus@neusbenages.com

Envia'm wsp al 646059814

neusbenages

VISUAL TOOLS FOR GROWTH



www.neusbenages.com