

FEMINISMO  
INC.



COACHING PARA ATREVIDAS

*BIENVENID@S!*


#ATREVIMIENTO FEMINISTA

@feminismo inc

## Susana Reina

Mujer de carrera que quiere  
ayudar a otras a no quedarse atras.

# FEMI NISMO INC.

 [blog.feminismoinc.org](http://blog.feminismoinc.org)

 [@feminismoinc](https://twitter.com/feminismoinc)

 [@feminismoinc](https://www.instagram.com/feminismoinc)

 [feminismoinc](https://www.facebook.com/feminismoinc)

 [info@feminismoinc.org](mailto:info@feminismoinc.org)

 58 0412-218-8238

¿DONDE ESTAN  
LAS MUJERES?













EXPERTS DISCU

AGES







# Women Empowerment conference in Pakistan





*“El feminismo no trata de  
hacer a las mujeres fuertes.*

*Ya las mujeres somos  
fuertes.*

*El feminismo trata de  
cambiar la forma en la que  
el mundo percibe  
nuestra fuerza”*

**G.D. ANDERSON**





# Brené Brown



- ...la vergüenza se entiende fácilmente como el miedo a la desconexión... Lo que refuerza esta vergüenza es: "no soy suficiente bueno" ...Miedo a no ser dignos de **conexión...**
- ...Lo que tenían en común era un sentido de **coraje**. Y quiero diferenciar entre coraje y valentía... Coraje, cuando se integró a la lengua inglesa, viene de la palabra latina "cor" que significa corazón, originalmente significaba explicar la historia de quién eres con todo tu corazón. Así que estas personas, sencillamente, tenían ***el coraje de ser imperfectas...***
- ...Tenían la **compasión** para ser ***amables con ellas mismas primero*** y luego con otros, pues no podemos tener compasión de otros si no podemos tratarnos a nosotros mismos con amabilidad. Y por último, ***tenían conexión...*** Eran capaces de **renunciar a quienes pensaban que debían ser para ser lo que eran, que es absolutamente lo que se tiene que hacer para conectar...**



# 10 consejos para una vida plena

Del libro de Brené Brown "Los regalos de la imperfección"

## Dejar ir

- Lo que la gente piensa
- Perfeccionismo
- Decaimiento + impotencia
- Escasez + miedo a la oscuridad
- Necesidad de certeza
- Comparación
- Agotamiento como tu estado de ánimo + productividad como autoestima
- La ansiedad como estilo de vida
- Dudas de uno mismo + "se supone"
- Siendo controlador + "Todo siempre está bajo control"

## Cultivar

- Autenticidad
- Auto compasión
- Un espíritu resiliente
- Gratitud + alegría
- Intuición + fe
- Creatividad
- Descanso
- Calma + quietud
- Trabajo significativo
- Risa, música + baile

- ✓ Eres atrevida cuando no sientes vergüenza al hacer o decir cosas que a la mayoría de las personas les da pudor.
- ✓ Requiere valentía, arrojo o intrepidez para asumir riesgos.
- ✓ Te atreves cuando dejas de dudar y realizas algo que te apetezca mucho, algo inesperado.
- ✓ Es abrazar la VULNERABILIDAD y perder la VERGÜENZA de ser quien eres.



**¿Qué es para mí lo femenino?**

**¿Cuál es su poder?**

**1**

**2**

**¿Qué significa ser mujer en un mundo presidido por reglas masculinas?**

**¿Dónde queremos estar las mujeres?**

**¿Algo nos lo impide?**

**3**

# ECUACION DEL AUTÉNTICO LIDERAZGO

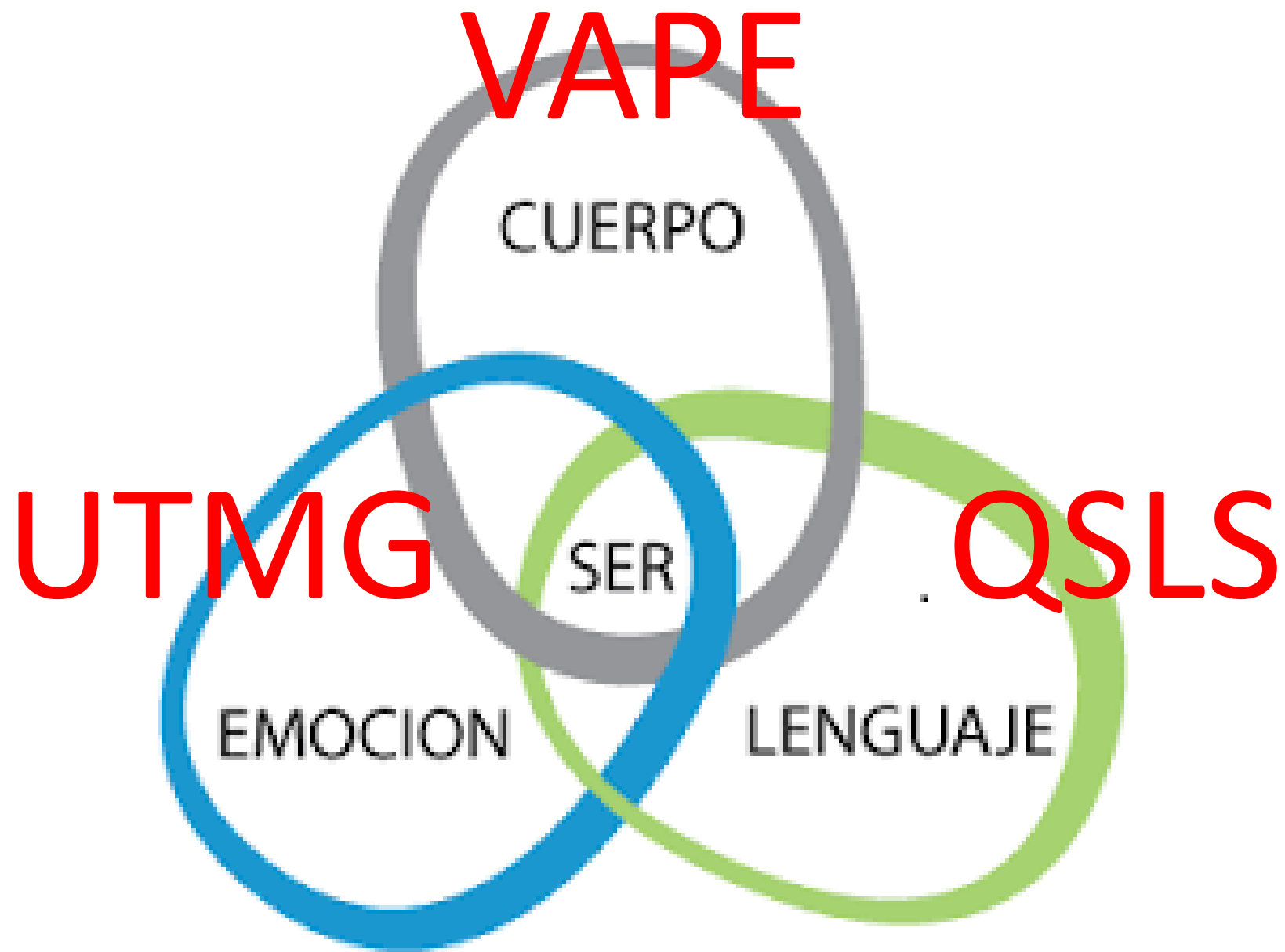


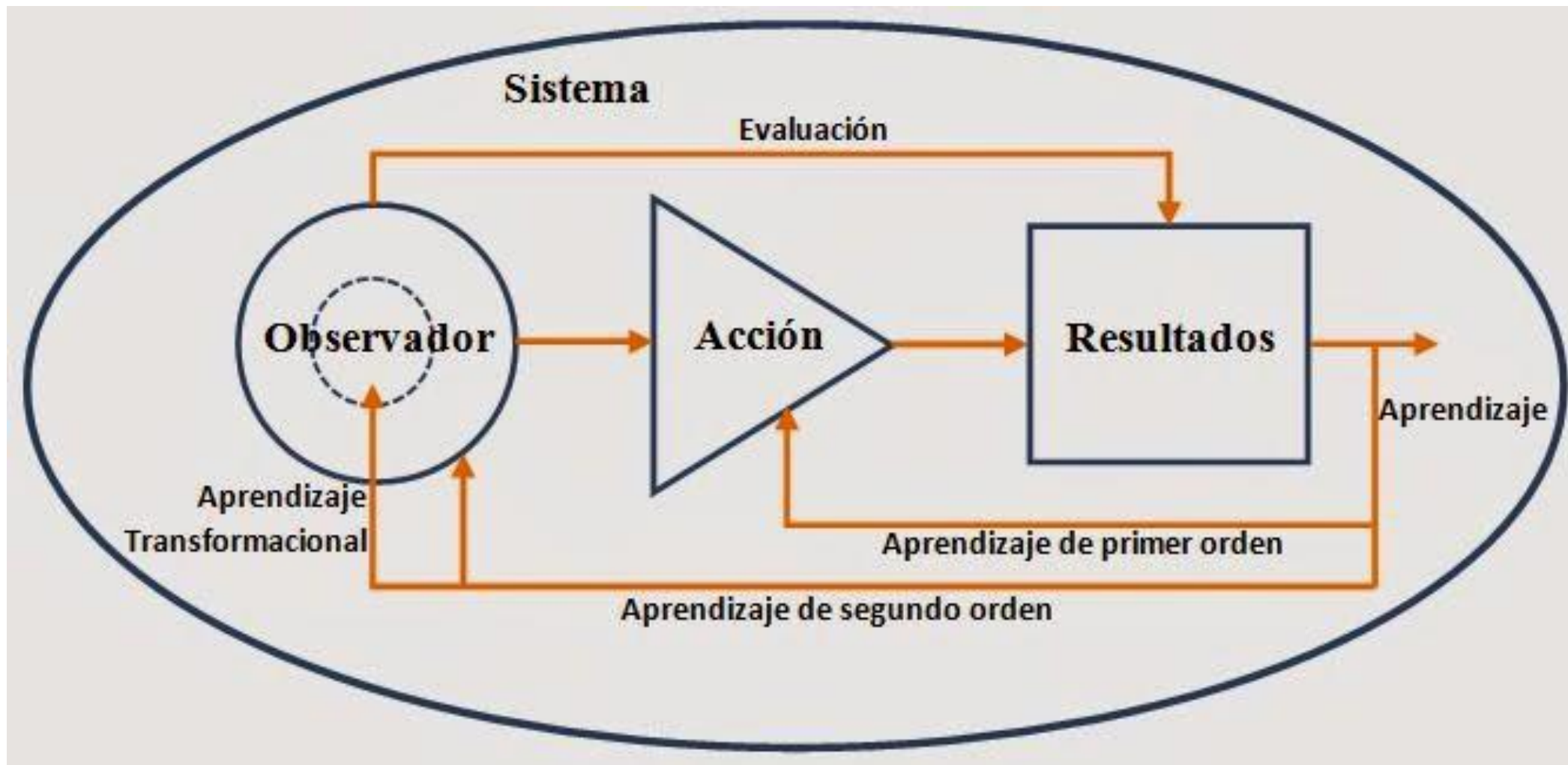
# EL SECRETO DEL PODER PERSONAL

UTMG

QSLS

YVAPE





Tu Palabra es

*tu Poder*

EVANGELINA GARCÍA PRINCE

FEMI  
NISMO  
INC.





Es una experiencia de formación ágil, dinámica y nutritiva que te proporcionará información actualizada y probada sobre técnicas de empoderamiento conversacional.

Aprender a conversar es una de las competencias más importantes que las líderes de este siglo debemos dominar. En este curso te guiaremos para que te sientas mucho más segura de tus capacidades a través de la palabra, la emoción y la corporalidad que acompaña toda relación interpersonal.

Durante 6 semanas abordamos los siguientes temas:



- 1 PALABRAS EMPODERADORAS:** cuando hablamos actuamos.
- 2 DISTINCIONES DEL HABLA, JUCIOS Y HECHOS:** lo que es y lo que yo creo que es.
- 3 LA ESCUCHA:** uno dice lo que dice y el otro escucha lo que escucha.
- 4 PEDIR, RECLAMAR, NEGOCIAR:** para obtener lo que deseo coordinándome con otros.
- 5 EMOCIONES QUE EMPODERAN:** estados de ánimo y emociones que nos dan energía.
- 6 POSES DE PODER:** la corporalidad como aliado del empoderamiento.

## El curso se dará por dos vías: Whatsapp y Correo Electrónico

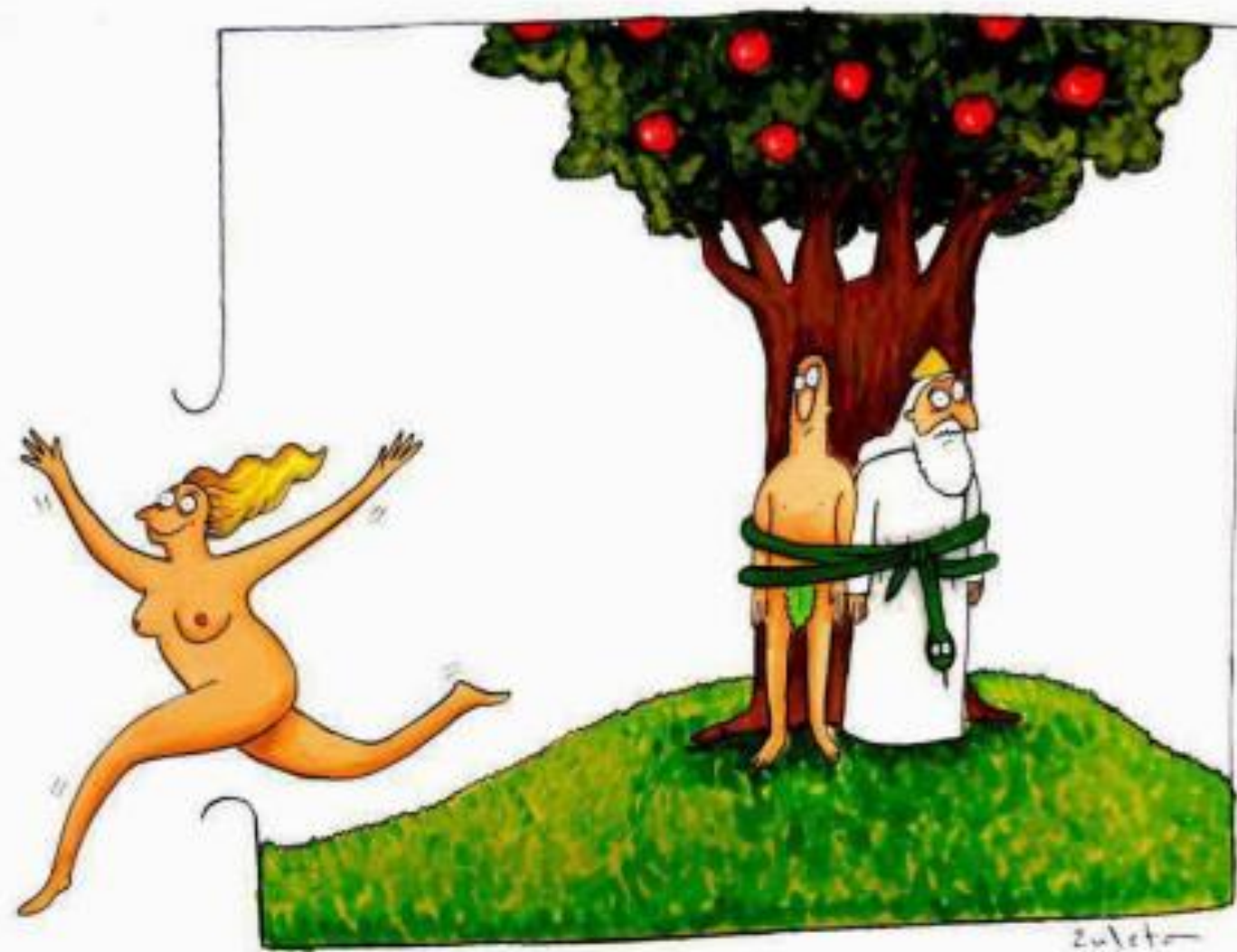
Por Whatsapp interactuarás con máximo 15 participantes, en dos modalidades: grupal e individual.



- Grupal: una sesión de hora y media una vez a la semana
- Grupal no sincrónica: con retos para trabajar, dos por semana.
- Individual: recibirás de la instructora feedback personalizado sobre tu desempeño en el curso.

Por Correo Electrónico recibirás lecturas, videos o links de interés sobre coaching.

Solo necesitas tener un teléfono con la app Whatsapp instalada y una dirección de correo electrónico activa para que puedas recibir materiales.

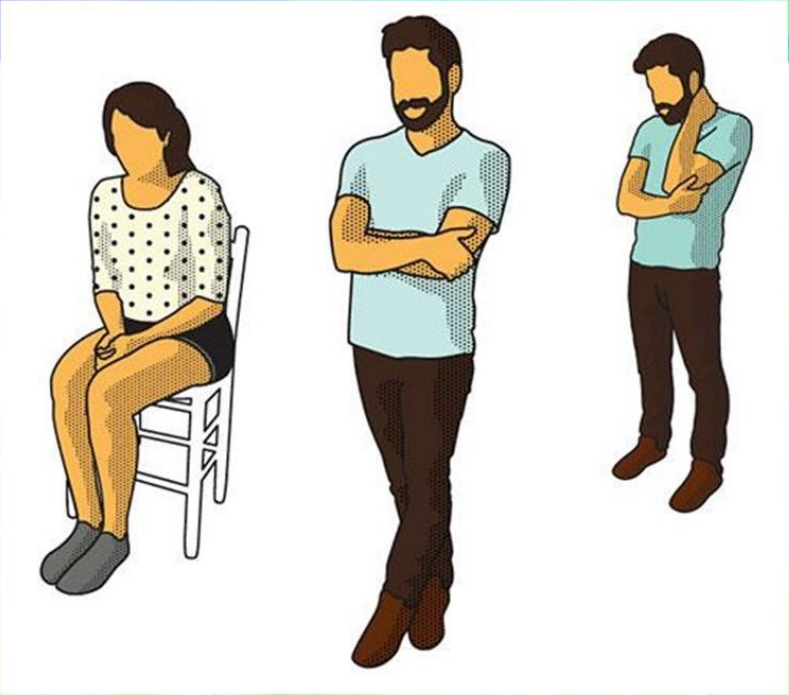


Zuleta

# Amy Cuddy (Ted talks)



## 5 POSES DE PODER



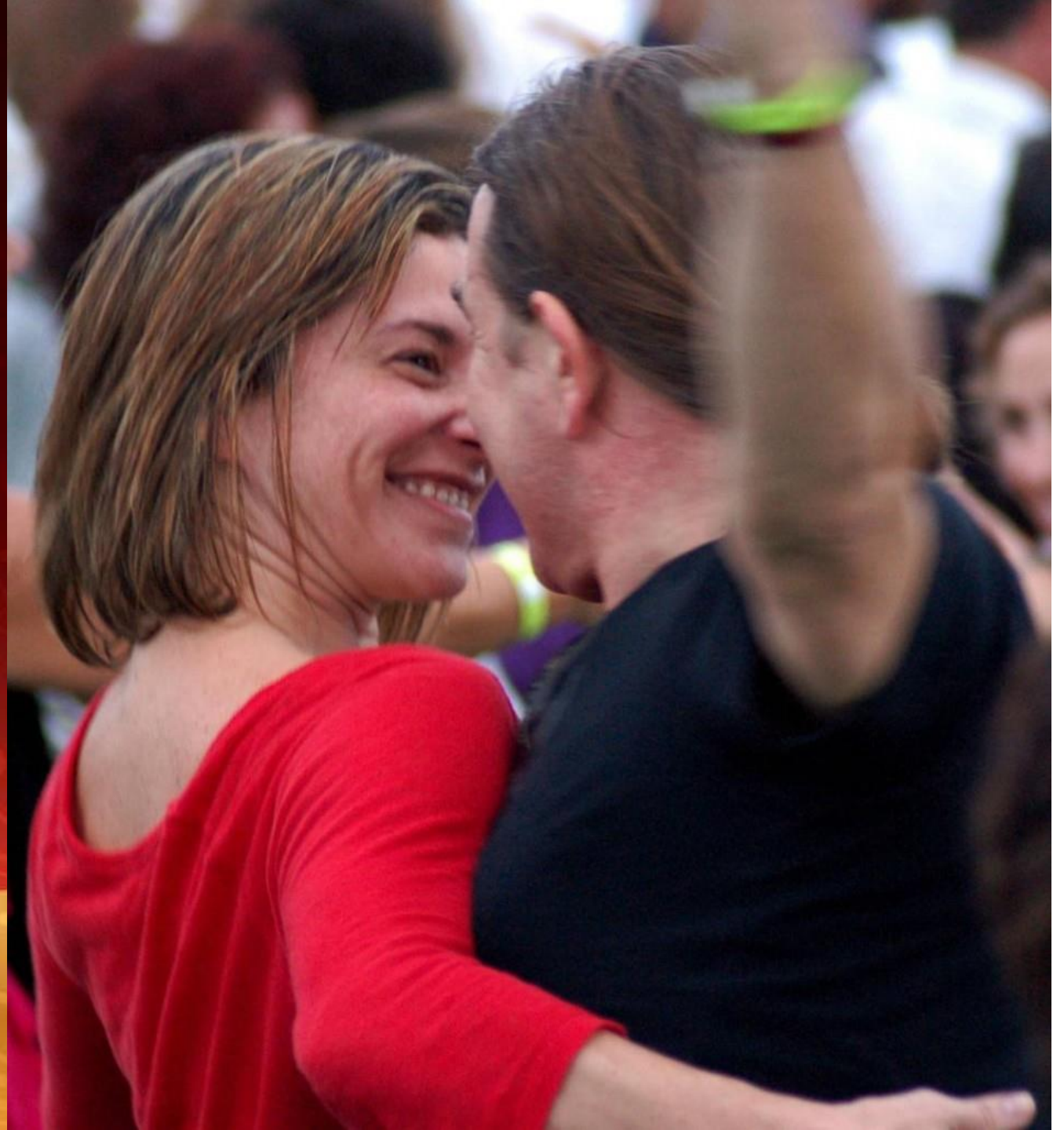
# Vitalidad

A photograph of a person splashing in the ocean at sunset. The person is in the center, with their arms outstretched, creating a large splash of water. The sky is a mix of orange and yellow, and the water is dark with white foam from the splash.

Sentir nuestra energía vital,  
nuestro impulso para enfrentar al mundo

Sentir nuestra propia  
sensualidad, deseo y placer.

**Sexualidad**



# Creatividad

Capacidad de crearnos a nosotras mismas.

Elementos de renovación que somos capaces de aplicar en nuestra vida diaria y en nuestra transformación.





Ser capaces de reconocer y apropiarnos de nuestras emociones, comprenderlas y canalizarlas.

# **AFECTIVIDAD**



Capacidad de sentir y expresar amor, ternura y respeto por otro ser

# TRASCENDENCIA

**Ir más allá de nuestro ego, con el fin de alcanzar niveles de integración dentro de la humanidad, la naturaleza y el universo**



# SORORIDAD: empoderarnos juntas



## Susana Reina

Mujer de carrera que quiere  
ayudar a otras a no quedarse atras.

# FEMI NISMO INC.

 [blog.feminismoinc.org](http://blog.feminismoinc.org)

 [@feminismoinc](https://twitter.com/feminismoinc)

 [@feminismoinc](https://www.instagram.com/feminismoinc)

 [feminismoinc](https://www.facebook.com/feminismoinc)

 [info@feminismoinc.org](mailto:info@feminismoinc.org)

 58 0412-218-8238