

Cambia tu Guion, cambia tu **Historia**

Busco inspirar cambios que eleven tu bienestar individual, el de tu equipo y el de tu organización.



Claudia Gacitúa Soriano

www.dirigetuv vida.cl



**“UN REGALO DE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO:
VOZ PROPIA PARA MUJERES EN 8M”**



DESCRIPCIÓN GENERAL VOZ POPIA PARA MUJERES EN EL 8M



Estas **charlas y talleres de bienestar y autocuidado** están diseñados como un **regalo para las colaboradoras en el Día de la Mujer**, invitándolas a hacer una pausa consciente y reconectar con su bienestar personal y emocional.

En contextos laborales dinámicos y exigentes, donde las mujeres suelen sostener múltiples roles y responsabilidades, este espacio entregan herramientas prácticas para fortalecer la autoconfianza, la gestión emocional, la comunicación consciente y el equilibrio entre la vida personal y laboral.

A través de una experiencia cercana y participativa, las charlas y talleres buscan generar bienestar real y aportar positivamente tanto a la vida personal como al entorno laboral, promoviendo una cultura organizacional más consciente, saludable y colaborativa.



¿En que consiste?

- Charlas y talleres diseñados especialmente para el **Día de la Mujer**.
- La organización puede **elegir una temática** según sus intereses y necesidades.
- Cada temática entrega herramientas prácticas para potenciar el **bienestar, la autoconfianza, el autocuidado y la comunicación consciente**.

Formato flexible :

- 1.- Charla presencial de **45 min** (inspiracional) + **15 min Q&A**
- 2.- Taller presencial de **2 horas ó mas horas a convenir con cliente** (participativo y práctico).

Las temáticas se realizan de manera independiente, permitiendo adaptar la experiencia a cada organización.

Formato Modular



La propuesta se estructura en un **formato modular y flexible**, que se adapta a los objetivos y necesidades de cada organización.

Cada una de las temáticas puede desarrollarse como:

Conferencia: 45 minutos de contenido + 15 minutos de diálogo y preguntas (Q&A)

Taller vivencial: 2 horas, con un enfoque participativo, reflexivo y aplicado

A modo de ejemplo, la organización puede optar por:

Una **conferencia o taller puntual**,

Una combinación de **1 conferencia + 1 taller**,

o **ciclos de 2 o 3 conferencias**, o combinaciones de conferencias y talleres, según el impacto que se quiera generar.

¿Qué se llevan las participantes?



- 📌 Un espacio de pausa y autocuidado consciente
- 📌 Mayor claridad emocional y autoconfianza
- 📌 Herramientas prácticas para gestionar emociones y estrés
- 📌 Recursos para comunicarse con mayor claridad y voz propia
- 📌 Sensación de valoración y reconocimiento por parte de la organización
- 📌 Bienestar aplicable a su vida personal y laboral

VOZ POPIA PARA MUJERES EN EL 8M



**COMUNICACIÓN Y
VOZ PROPIA**

**GESTIÓN EMOCIONAL
PARA EL BIENESTAR
DIARIO**

**MANEJO DEL STRESS
Y AUTOCUIDADO EN
EL DÍA A DÍA**

**CUIDARTE, CONFIAR
Y RECONOCERTE**

**FORTALECE TU
AUTOESTIMA PARA
EL CRECIMIENTO
PROFESIONAL**

**CONSCIENCIA
CORPORAL PARA
LIDERAR**

**BALANCE: LABORAL Y
PERSONAL**

**CREATIVIDAD Y
NARRATIVA
PERSONAL**

**RECONOCER
LOGROS Y VALOR
PERSONAL**

DESCRIPCIÓN DE ALGUNA DE LAS CHARLAS



COMUNICACIÓN Y VOZ PROPIA

- Un espacio para reflexionar sobre cómo nos comunicamos, cómo expresamos lo que necesitamos y cómo ponemos límites de manera clara y respetuosa.
- Exploraremos la escucha activa, la comunicación no verbal y el impacto de la autoexpresión en la autoconfianza y el bienestar personal laboral.

GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DIARIO

- En esta charla conoceremos las Emociones Básicas y cómo influyen en nuestro accionar, siendo parte de la Inteligencia Emocional.
- Veremos estrategias para saber qué hacer cuando las “emociones nos “atrapan” y así poder gestionarlas de manera adecuada

MANEJO DEL STRESS Y AUTOCUIDADO EN DÍA A DÍA

- En esta charla o taller hablaremos de los aportes de la neurociencia para entender lo que nos pasa con el estrés
- Podremos identificar las fuentes principales de estrés y qué hacer.
- Practicaremos una Técnica de relajación y respiración.

DESCRIPCIÓN DE ALGUNA DE LAS CHARLAS



CUIDARTE, CONFIAR Y RECONOCERTE

- En esta sesión conversaremos sobre aquellos aspectos que nos ayudan a mirarnos de manera positiva y realista.
- Hablaremos sobre qué significa Tráteme Bien, Poner Límites, Reconocer mis talentos, Celebrar logros.
- Todo lo anterior como parte del Autocuidado y Bienestar personal.

AUTOESTIMA BASE PARA TU CRECIMIENTO PROFESIONAL

- A través de distinciones claras, las participantes podrán identificar creencias, hábitos y formas de relacionarse consigo mismas que influyen en su autovaloración.
- Fortalecer una autoestima más consciente, realista y alineada con su bienestar.

CONSCIENCIA CORPORAL PARA LIDERAR

- Un espacio para reconocer el cuerpo como una fuente clave para el liderazgo personal. A través de ejercicios simples, las participantes aprenderán a identificar señales físicas asociadas al estrés y las emociones, fortaleciendo mayor presencia y autocuidado personal y laboral.

TRAYECTORIA CLAUDIA GACITÚA S.



- Coach Organizacional LCS y Life Coach Certificada. (FICOP). Directora de Cine, Licenciada en Artes y Tecnologías de la Comunicación UNIACC.
- Fundadora Consultora Dirige Tu vida, Dirige tu Equipo.
- Experiencia de 20 años liderando proyectos y equipos de trabajos multidisciplinario, lo que le ha entregado una vasta experiencia en relaciones humanas en distintos países.
- Coach Organizacional, integrando lo corporal/emocional, la narrativa y creatividad al desarrollo del Bienestar de las personas y Organizaciones.
- Amplia experiencia generando entornos de confianza, creando vínculos y diseñando espacios de reflexión para clientes: PEPSICO, Polymat, Mediapro, Gaes, Dell Technologies, Ministerio de Justicia Cataluña, Aiep, Universidad Católica, Agrosuper, Municipalidad de Lo Barnechea, Providencia, Santiago, Ortho Clinical, Otic Sofofa, Sernameg, ENAP.
- Formación en Método de Integración Cognitivo corporal, con la bióloga Carmen Cordero.
- Certificada en Mindfulness y Meditación
- Programa de Gestión de Bienestar Organizacional / CHO (Chief happiness Officer).
- Formación Programa Neurociencia con Nazareth Castellano