

El  
DOMINIO

DE



UNO

MISMO

## Quién debería asistir

El contenido de este taller es útil para todas las personas que asistan, si bien nuestro objetivo está vinculado a desarrollar el auto liderazgo. Por nuestra experiencia, tendremos muy en cuenta los aspectos organizacionales y las exigencias de los roles de los asistentes. Dirigir y liderar a un equipo de colaboradores, tomar decisiones difíciles, solucionar conflictos, mantener el autocontrol emocional y el equilibrio personal solo puede ser sostenible con el dominio de uno/a mismo.



## El propósito del taller

Aumentar nuestra sabiduría y aprender a usar las herramientas que nos llevan a dominar nuestro pensamiento, nuestras emociones más perjudiciales y a proporcionar la mejor respuesta a todo lo que nuestros roles en el trabajo y en la vida nos piden.

Es un taller para aprovecharlo, tan abierto como la filosofía estoica que lo inspira. El dominio de uno mismo es el pilar sobre el que se construye el auto liderazgo, y además, una forma de procurarse una buena vida.

Es probable que muchas de las personas que asistan al taller echen de menos algún elemento en su proceso de desarrollo, como la piedra central en un arco o bóveda, o la central domótica en una casa.

Porque, para liderar a los demás, es necesario un nivel alto de consciencia, de dominio de uno mismo, de razonamiento correcto, de auto liderazgo.

## Estructura

- 1º - Prosoche. Ser conscientes y vivir el presente.
- 2º - Lo que depende de mí, lo que necesito hacer o dejar de hacer.
- 3º - Las Prácticas para sostener mi auto liderazgo y el dominio de uno mismo.

## Metodología

En cada una de las tres partes del taller:

Introducción de los facilitadores, ejercicios individuales y con compañeros, y reflexión grupal. Después cada participante anota sus aprendizajes, sus compromisos y las prácticas a emprender.

*Nota. Este taller está fundamentado en las mejores enseñanzas de los filósofos estoicos: tanto los clásicos como los más contemporáneos. El estoicismo es una filosofía abierta, coherente, y tan válida como el primer día. Su base analítica de búsqueda del bienestar interno y el control racional de los impulsos a los que somos propensos entronca con las tradiciones de la Ilustración y el pensamiento científico, y para nosotros es la más útil para el desarrollar el liderazgo de uno mismo.*



## Introducción breve

Todos nos hacemos preguntas similares sobre nuestro trabajo y nuestra vida, ¿Quién sabe los retos y dificultades que tendremos que afrontar?, lo que marca la diferencia son nuestras respuestas.

Lo que depende de nosotros son nuestras respuestas o reacciones, cómo nos involucramos y quiénes somos en las diferentes situaciones: si ponemos el foco en nosotros, o en los demás o en las circunstancias. Si elegimos vivir la vida desde dentro hacia fuera en lugar de desde fuera hacia dentro.

Todo cambia cuando decidimos hacernos responsables y no depender de la aceptación y aprobación de los demás. Es entonces cuando vemos lo que se necesita en el momento y somos capaces de responder con una amplia paleta de opciones creativas en lugar de un arraigado sistema de prejuicios, creencias y reacciones previsibles. Cuando cesamos de criticar o reprochar a los demás por nuestras reacciones emocionales y tomamos la responsabilidad total de nuestro estado interior tomando el poder, el dominio sobre nosotros mismos

Si existe una clase de poder plenamente positivo y beneficioso es éste: Tomar el poder sobre nosotros mismos. Esta es la esencia de este taller.



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

[desarrollo@organizacionypersonas.com](mailto:desarrollo@organizacionypersonas.com)

+34 96 398 13 18

Una Jornada de Taller  
Grupal

10 de mayo de 2019

Lugar: La Matandeta  
Carretera Alfafar-El Saler,  
Kmt 4

Inscripción: 400 €

Incluye: Nota Técnica +  
Material de Apoyo + Libro  
+ Coffe + Comida

## Facilitadores



### JOSÉ JOAQUÍN MARÍ

- Socio Director de Organización y Personas - RH Asesores
- Professional Certified Coach (PCC) por ICF
- Facilitator Licence in Leadership 360°. MRG™
- Co-Active Coach Certification. CTI
- Organization & Relationship Systems Coaching (ORSC)
- Authorized Facilitator of Team Coaching Internacional™
- Facilitador autorizado The Leadership Circle (LCP y LCS)



### PACO BAIXAULI MENA

- Con veinticinco años fue alcalde de Silla y ha ocupado diversos cargos públicos, entre ellos el de Presidente de la Junta Rectora del Parque Natural de la Albufera.
- Ha publicado tres novelas “L'ombra del Tamariu”, “Dama Girarda” y “El llibre del Tarquim”, un libro juvenil “El viatge de Battuta” y el ensayo “La Tiza”.
- Es pescador de la Albufera y trabaja como guía de viajes.
- Desde hace unos años ejerce de barquero en el lago.

