



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia Rosillo

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

2º PROMOCION PROGRAMA INTEGRAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER

**INTELIGENCIA EMOCIONAL
COACHING
ACTIVIDAD FISICA
NEUROCIENCIA...**

PARA MUJERES EMPODERADAS

Patricia Rosillo
Jorge García
José Vicente Cabas



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia Rosillo

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

Programa integral **para desarrollo de la mujer** desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la actividad física y la neurociencia.

“El Viaje sólo Requiere Voluntad y Movimiento”

“Lo que Niegas Te Somete, lo que Aceptas Te Transforma”

Patricia Rosillo

Jorge García

José Vicente cabas





Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia RosMan

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en **Mujer, Salud y Deporte**

Programa integral para desarrollo de la mujer desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la actividad física y la neurociencia.

Desde la **inteligencia emocional**, interviniendo sobre las **variables psicológicas básicas** implicadas en el día a día de la mujer: **Autoestima, motivación, estrés, cohesión de equipo, habilidades mentales**. Optimizando los recursos a nivel individual o desde el trabajo en equipo para el aprendizaje de **técnicas psicológicas específicas**.





Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia RosMan

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

Programa integral para desarrollo de la mujer desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la actividad física y la neurociencia.

Desde el **Coaching personal, sistémico y deportivo como proceso de entrenamiento-aprendizaje** que potencia el talento y los recursos de la mujer para **incrementar al máximo su rendimiento profesional y personal**. Elimina los obstáculos internos a través de un plan de acción y cambio con el establecimiento de metas generales y objetivos específicos.





Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia RosMan

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

Programa integral para desarrollo de la mujer desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la actividad física y la neurociencia.

Desde **la actividad física y el deporte, adaptando las capacidades actuales de cada mujer a sus objetivos personales, cambiando sueños por metas, interiorizando y desarrollando hábitos saludables con un cambio de creencias que le ayuden a ser feliz, a verse bien, incrementando su energía vital mejorando física y mentalmente.**





Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia RosMan

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

Programa integral para desarrollo de la mujer desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la actividad física y la neurociencia.

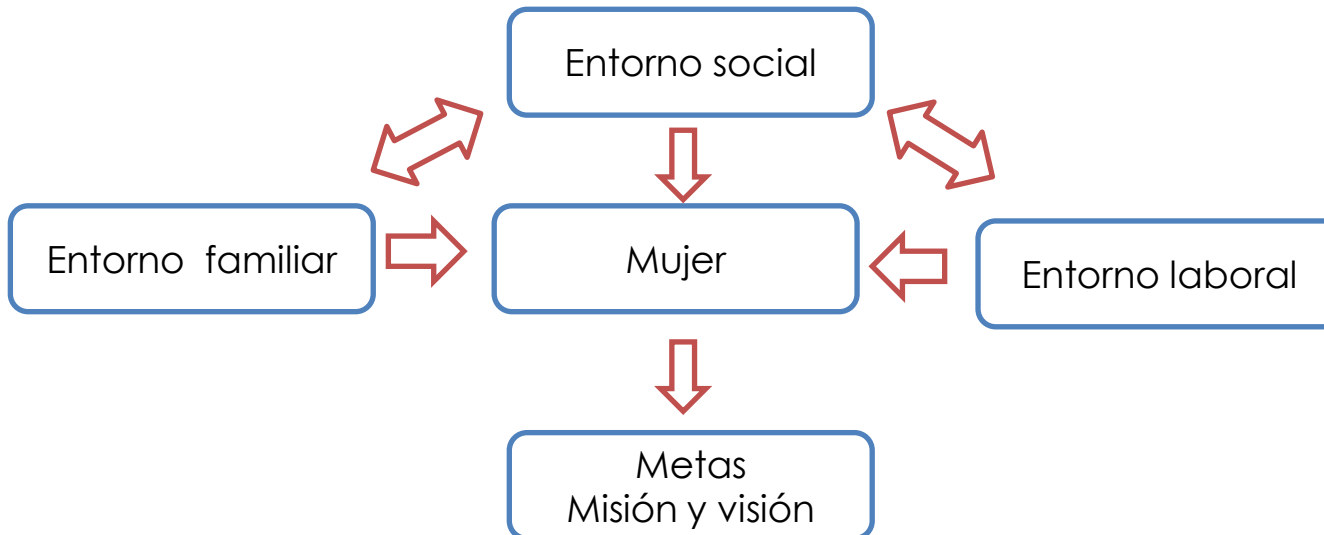
Desde la **Neurociencia: Para conocer como es de determinante el “binomio” cerebro-mente en los distintos aspectos de nuestro día a día: la toma de decisiones, el aprendizaje y la mejora en la gestión de las emociones, el cambio de creencias...**





DIRIGIDO a:

Acción sistémica dirigida **a las mujeres** que busque mejorar, cambiar, creer y querer desde todos los agentes de influencia, **esto es, una visión integral para mayor coordinación entre todos los agentes que intervienen en el proceso de cambio, maduración y desarrollo.**



Involucrar al conjunto de agentes resulta necesario para conseguir avanzar en los retos deseados.



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia RosMan

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

PROGRAMA INTEGRAL PARA DESARROLLO DE LA MUJER DESDE EL ÁMBITO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL COACHING, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA NEUROCIENCIA.

Duración

Trimestral

Fechas

Mayo - Junio de 2018

Horas presenciales

27 horas

Horarios semanales

1 día /semana : **Viernes**
tres horas: **18:00 – 21:00**

Seminarios :
Jornada extraordinaria

Un sábado ó Domingo/curso
3 horas

Lugar:

Calle Gandía 1, Madrid





PROGRAMA DE ACTIVIDADES

(ejemplo del primer mes de programa)

MAYO	VIERNES 18:00 – 19:30	VIERNES 19:30 – 21:00
Viernes 4 de Mayo	Coaching Definiendo objetivos	Actividad física Tonificación general
Viernes 11 de Mayo	Actividad física Entren. aeróbico	Psicología Mujer empoderada
Viernes 18 de Mayo	Entrenamiento mental Atención y memoria	Actividad física Entren. interválico
Viernes 25 de Mayo	Actividad física Entren. funcional	Mindfulness Aprende a respirar



CONTENIDOS DEL PROGRAMA INTEGRAL PARA DESARROLLO DE LA MUJER DESDE EL ÁMBITO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL COACHING, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA NEUROCIENCIA.

PSICOLOGÍA. INTELIGENCIA EMOCIONAL. COACHING NEUROCIENCIA. ENTRENAMIENTO MENTAL	ACTIVIDAD FÍSICA NUTRICION MINDFULNESS	CALENDARIO
<ol style="list-style-type: none">1. Psicología y coaching: Que, como, para qué.2. Entrenamiento mental.3. Neurociencia y deporte.4. Cómo generar nuevos aprendizajes y optimizar el potencial de las mujeres5. Regulación emocional. Inteligencia emocional6. Sistema de creencias. El entorno como catalizador de posibilidades. Epigenética.7. Liderazgo desde la empatía, la motivación y talento.8. Coaching saludable.9. Apoyos y consejos.	<ol style="list-style-type: none">1. Valoración física . Explicación del programa y determinación de objetivos2. Iniciación a la carrera continua. Control de frecuencia cardiaca. Calentamiento y vuelta a la calma3. Entrenamiento Funcional. TRX4. Mitos y verdades de la alimentación. Alimentación saludable.5. Mindfulness. Modos y modelos. Control de la respiración.6. Entrenamiento Funcional: Propiocepción, BOSU7. Circuito aeróbico. Entrenamiento con elíptica, bicicleta y steps.8. Entrenamiento resistencia zona mixta aeróbica- anaeróbica.9. Mindfulness. Reconocimiento Corporal Mi cuerpo y mi momento.	<p>Viernes 4 de Mayo Viernes 11 de Mayo Viernes 18 de Mayo Viernes 25 de Mayo Viernes 8 de junio Viernes 15 de junio Viernes 22 de junio Viernes 29 de junio</p> <p>SEMINARIO sábado Por determinar</p>



HONORARIOS DEL PROGRAMA INTEGRAL PARA DESARROLLO DE LA MUJER DESDE EL ÁMBITO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL COACHING, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA NEUROCIENCIA

<p>1 día (3:00 h) / semana</p> <p>16 sesiones (1:30 horas) / curso</p> <p>1 seminario (3h)</p> <p>27 horas lectivas</p>	<p>3 sesiones de teórico-prácticas de coaching. 2 sesiones de dinámicas de coaching. 1 sesiones de teórico-prácticas de entrenamiento mental 2 sesiones de Coaching en equipos</p> <p>3 sesiones entrenamiento cardiovascular. 2 sesiones de entrenamiento de tonificación. 1 sesiones de control y valoración. 2 sesiones de mindfulness</p> <p>1 seminario</p>	<p>400€ / Alumna (Curso trimestral)</p> <p>* 2 pagos de 200,00 €/mes</p>
---	--	--

Nota: Grupo de alumnas por curso: 12-18 mujeres



COORDINACIÓN Y DIRECCIÓN DEL PROGRAMA



PATRICIA ROSILLO

Licenciada en psicología
Experta en psicología y coaching estratégico
Experta en psicoterapia con niños y adolescentes.
Máster en terapia familiar sistémica
Máster en psicología clínica y de la salud
Profesora de máster coaching estratégico
Psicóloga del observatorio Regional de la Violencia de Género, Villalvilla y Madrid Suroeste



JOSÉ VICENTE CABAS "Chechu".

Master en Alto Rendimiento Deportivo
Experto en Coaching Deportivo
Master en Neurociencia
Coach y preparador de deportistas de élite nacional e internacional
Entrenador Nacional de Judo. CN 6º DAN
Profesor del Experto Universitario en Coaching deportivo de la Universidad Camilo José Cela
Profesor del Master Coaching Profesional de la Universidad Autónoma de Madrid
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Madrileña de lucha



JORGE GARCÍA CACHÓN

Experto en coaching deportivo
Co-fundador del programa coaching Neurosaludable
Coach deportivo
Entrenador personal
Experto en entrenamiento funcional
Entrenador nacional de luchas olímpicas
3er DAN de judo y defensa personal.
Campeón de España de Lucha, Jiu-jitsu y Sambo
Funcionario del cuerpo de bomberos



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

Patricia Rosillo

Psicóloga, Coach Estratégica
Experta en Mujer, Salud y Deporte

PROGRAMA INTEGRAL

ENTRENAMIENTO MENTAL COACHING ACTIVIDAD FISICA NEUROCIENCIA

PARA MUJERES EMPODERADAS

www.ecosistemadeportivo.com

PATRICIA ROSILLO
Teléfono: 626 70 73 56

JORGE GARCIA
Teléfono: 626588869

JOSÉ VICENTE CABAS "Chechu".
Teléfono: 610 56 71 00

Reservas:
jvcabas@ecosistemadeportivo.com