



Carmen Sicilia.
Life and Creative Coach.
Terapeuta de Bioenergética.
www.salonintegraldecoaching.com
www.centroqi.com
Tfno. 679740466
coaching@salonintegraldecoaching.com

Peak Performance. Taller de Excelencia y Alto Rendimiento

Justificación.-

Nuestra capacidad para ofrecer nuestra mejor versión viene determinada por nuestra autoimagen: la visión que tenemos de nosotros mismos, de nuestras habilidades y capacidades, de nuestras posibilidades de actuación. La autoimagen está moldeada por nuestras experiencias pasadas. Estas experiencias son los pilares sobre la que se construyen nuestras creencias, que a su vez determinan el tipo de experiencias que nos permitimos tener y aquellas que descartamos. Para poder ofrecer lo mejor de nosotros mismos, para que nuestro rendimiento y/o actuación sean excelentes, necesitamos volver a cablearnos, pensarnos de forma diferente, gestionar nuestro estado de manera óptima, y finalmente hacer el tránsito de pensar a ser.

Existen profesiones que exigen que se permanezca en este estado de excelencia de manera continua. Para que alcanzarlo deje de representar un esfuerzo que provoca estrés y ansiedad, y se convierta en una manera fluida y natural de estar y “presentarse”, es aconsejable aprender y practicar un sencillo proceso que nos permite convertir este estado en una segunda piel. El proceso es divertido y eficaz, y sólo requiere 15 minutos de práctica diaria.

A quién va dirigido.-

Intérpretes, directores de orquesta, oradores, psicólogos y terapeutas, actores, políticos, médicos/cirujanos, y cualquier persona que se sienta presionada por la necesidad de ofrecer continuamente su mejor versión.

A todos aquellos que deseen conocer y practicar herramientas que le permitan ampliar su zona de confort, es decir, sentirse cómodo en situaciones que en el presente le provocan ansiedad.

Procedimiento.-

El taller es de carácter totalmente práctico. Se utiliza la metodología de coaching como herramienta fundamental para vehicular las destrezas que se van a aprender. La esencia y fortaleza de esta herramienta radica en que permite a cada participante “construir” su propio taller a partir de su experiencia única.

Durante el taller se aplican herramientas de diverso tipo que son primero demostradas y posteriormente realizadas por los asistentes de forma individual o en pequeños grupos. A continuación se evalúa la efectividad de estas técnicas y se acuerda un método de aplicación e integración en la práctica profesional diaria.

Estas herramientas provienen de diferentes disciplinas: Coaching, PNL (Programación Neurolingüística), Método Sedona, Técnicas de la Psicología y Medicina Energética, Terapia Bioenergética, Chi Kung, Técnicas de Liberación Emocional, Métodos de Meditación y Ensayos Mentales (Quantum Jumping y Método Silva), Técnicas de reencuadre (Holodynamics) y de Respiración Consciente (Pranayama) y Mindfulness, entre otras.

Formato.-

30 participantes como máximo. Dos días de taller de 4 horas de duración cada día con un pequeño descanso a la mitad de la sesión o 3 días con sesiones de 3 horas cada día.

Contenido.-

1. Liberación emocional. Limpiando los anclajes del pasado.
2. De pensar a ser. Autoimagen y los ensayos mentales.
3. Salto cuántico. Elegir las potencialidades.
4. Dejo de ser yo. Habitar la nueva visión.
5. Gestión del estado. Los circuitos radiantes.
6. Gestión del tiempo y autogestión.
7. La visión energética: los meridianos de tu lado.
8. Centrarse. Círculo de excelencia y ancla.

Imparte.-

Carmen Sicilia.

Life and Creative Coach.

Bioenergy Therapist.

Licenciada en Musicología por la Universidad de Granada, **Profesora de Piano** por el Conservatorio de Música de Córdoba, **Diplomada en Psicología** (UNED), **Máster en Gestión Cultural** por la Universidad de Alcalá de Henares y profesora certificada de Kindermusik International.

Funcionaria de carrera desde el año 2003. Ha impartido clases de Historia de la Música y Organología en los Conservatorios Superiores de Coruña y Vigo y Profesional de Vigo.

Coach certificada desde el año 2011 por International Coaching Community (ICC) con Joseph O'Connor.

Especialista en Coaching Creativo (Advance Creativity Coaching Program) con Eric Maisel.

Practitioner en PNL en el año 2012 (Robert Dilts, Inma Capó y Allan Santos).

Terapeuta Bioenergética certificada por Oisin Bioenergy School con John Donohoe y Patricia Hesnan en Mullingar, Irlanda.

En el año 2012 funda **Salón de Coaching y Práctica Integral** junto a Jesper Boile Nielsen, (solista de tuba de la Sinfónica de Galicia y certificado en Teoría Integral por John F. Kennedy University), desde donde realiza procesos individuales de coaching y talleres que siguen esta metodología. Salón de Coaching está especializado en Coaching Creativo, Coaching para la Gestión del Estado y Coaching for Performance. También ofrece Prácticas Integrales de Vida y recursos para todo aquel que quiera mejorar su desempeño y vivir una vida más satisfactoria.

Además de interesarse por diversas prácticas como Mindfulness, Chi Kung, Yoga, y diversos métodos de control mental, Carmen ha estudiado Psicología Energética y Biodescodificación de forma independiente desde el año 2013 y ha formado parte de un grupo de estudio de Medicina Energética durante los años 2013 y 2014.

En 2015, después de constatar los beneficios como cliente de la Terapia Bioenergética, viaja a Irlanda en 3 ocasiones para obtener el certificado como Terapeuta Bioenergética en el Método Domancic, y comienza a ofrecer sesiones de esta disciplina Terapia desde **Centro Qi**, creando su propia metodología denominada Bio-Energy Coaching.