



Martha Isabel Ortega Becerra

Administradora de Empresas, Univ. Externado

Psicología Individual y Organizacional

Coach Formador de Formadores, Satsangui

Postgrado Inteligencia Emocional, Univ. Rioja, España

11 años de experiencia



Mis Valores Guía:

- ✧ Amor y Pasión por lo que hago.
- ✧ Compromiso y entrega.
- ✧ Inspirada por la oportunidad de Servir y dar lo mejor de mi misma.
- ✧ Comparto experiencias que agregan valor personal y organizacional.

Martha Isabel Ortega Becerra



Mi experiencia:

11 años como facilitadora de programas de Autoconocimiento, Desarrollo de Habilidades, Coaching Humanista e Inteligencia Emocional.



Bogotá (Fontibón) - Facatativá - Los Alpes





Una Persona ó Familia emocionalmente inteligente es aquella que gestiona sus emociones y pensamientos, es consciente de sus conductas y las dirige hacia el alcance de resultados satisfactorios para elevar sus indicadores de Bienestar y Sostenibilidad.

— Martha Isabel Ortega Becerra



Coaching Individual en Inteligencia Emocional

Objetivo

Facilitar el autoconocimiento en el participante que le permita identificar su estructura emocional y de pensamiento para que identifique en su mundo interno el origen de las conductas que le brindan bienestar y las que le generan conflicto ó sufrimiento, desarrolle la habilidad para gestionarlas y alcance sus objetivos en la dimensión de Ser.

Coaching Virtual Individual Inteligencia emocional



Coaching Virtual Individual Inteligencia emocional

Duración

11

**SESIONES
INDIVIDUALES**
Frecuencia
semanal

1.30

horas cada
sesión

16.30

**HORAS EN
TOTAL**

Coaching para Padres



Autoconocimiento:
Emociones y
Pensamientos.

¿Cómo me comporto?
¿Desde dónde actúo?



Autoestima:
¿Qué tanto me quiero?
¿Qué tanto me afecta el
entorno?

**Métodos de Auto
Regulación**
¿Canalizo y gestiono
mis emociones?



**Estrategias de
Comunicación:**
¿Hablo o me comunico?

**Pautas y estrategias de
Crianza:**
¿Desde dónde y cómo
estoy educando?

Coaching para Padres

Duración – Sesiones Virtuales

3

MÓDULOS

3

**HORAS CADA
UNO**

9

**HORAS
TOTAL**



MODELO FORMATIVO DE LOS PROGRAMAS

METODOLOGÍA

- Formación activa y participativa.
- Contenidos dirigidos a la dimensión del SER.
- Herramientas prácticas de autogestión que generan reflexión.
- Conceptos dinámicos y de fácil recordación.

VALOR DIFERENCIAL

El participante construye por sí mismo la toma de consciencia y por ende lo aprendido queda interiorizado y lo refleja en la dimensión familiar y laboral.

RESULTADO

El participante desarrolla habilidades personales y sociales que le permiten autogestionar su mundo interno y carácter para elevar su calidad de vida.



Martha Isabel Ortega Becerra

Inteligencia Emocional

Móvil: 320 8552661

marthaortegab11@gmail.com

 **@marthaortegab11**