

## Liderazgo Femenino

### **Domina a tú jefa Interior.** *Antídotos al síndrome femenino “no he hecho suficiente” y “no está perfecto”.*

**Objetivo:** Reconocer el origen de patrones de pensamiento, comportamientos y programaciones que invitan a la mujer a cultivar una relación severa y exigente consigo misma debido a los estándares de calidad y resultados poco realistas que anhela.

**Alcances:** Concientizar sobre el poder de nuestros diálogos internos, expectativas, narrativas/historias que comprometen nuestra salud emocional, a fin de cultivar una relación más amorosa y compasiva con nosotras mismas.

**Malestares que aliviana:** Sensación de poca libertad, dificultad para relajarse, dificultad para cultivar momentos de ocio, enfermedades suelen ser la forma de justificar el descanso.

### **Mitos del Liderazgo Femenino**

**Objetivo:** Reconocer las reglas del juego en el ejercicio del liderazgo femenino que comprometen nuestro auto-concepto, sentido de confianza y autoestima.

**Alcances:** Concientizar sobre el significado de éxito, productividad y uso del poder en la mujer.

**Malestares que aliviana:** Auto-exigencia que compromete el bienestar y paz interior, dificultad para priorizar el autocuidado personal y la recarga de energía, excesivo uso de la lógica y racionalidad como medio para lograr resultados.

### **Estar presente para mi sin morir en el intento**

**Objetivo:** Explorar practicas personales que benefician el reconocimiento de las propias necesidades y deseos en la vida cotidiana y en tiempos de cambios/crisis/transiciones.

**Alcances:** Favorecer la estrecha relación entre un efectivo ejercicio de nuestro liderazgo y el acto de ser capaces de estar presentes para nosotras mismas como prioridad.

**Malestares que aliviana:** Tendencia crónica a posponer descansos/necesidades porque no hay tiempo, excesiva atención a las necesidades de otros y desconocimiento de las propias, se tiende a subestimar los propios límites.

### **Naturaleza Cíclica Femenina.** *Productividad en tus propios términos*

**Objetivo:** Utilizar un modelo de gestión de la energía y la propia productividad basado en las 4 fases del ciclo hormonal femenino y su influencia en nuestros procesos de pensamiento y estados emocionales.

**Alcances:** Facilitar la toma de decisiones y uso de la energía/talentos más femeninos como la intuición, creatividad y conexión con nuestras emociones.

**Malestares que aliviana:** Expectativa irrealista de funcionar al 100% de nuestra capacidad todos los días, poco crédito a las reflexiones y emociones que se tienen durante la etapa menstrual de nuestro ciclo, lograr resultados desde un modelo mental de eterna cosecha desconsiderando el tiempo de preparar el terreno o sembrar.



Clientes en California



Clientes en México





**Maru García**

Confianza + Resultados

Sitio web orientado a capacitación.

✉ maru.garcia@humanstrategy.net  
www.humanstrategy.net

📘 Human Strategy  
📷 @human\_strategy

Sitio web orientado a Coaching en Liderazgo Femenino

✉ coach@marugarcia.com  
www.marugarcia.com  
📘 Coach Maru García  
📷 @marugarcia\_coach  
📞 + 52 33 1429 4266

📞 USA: +1 510 725 1323  
📞 Mexico: + 52 33 38178941

USA: Deer Run Drive. El Sobrante, California  
México: Romanos 367, Colonia Altamira, Zapopan