

MERCHE ZORNOZA · ACOMPAÑAMIENTO Y FORMACIÓN

Charlas y talleres

Espacios para comprender, cuidar y transformar

Propuestas de encuentro para empresas, asociaciones, centros educativos e instituciones.

> «No siempre podemos elegir lo que nos ocurre. Pero sí podemos aprender a relacionarnos de otra manera con aquello que nos ocurre.»

Una propuesta para parar, comprender y abrir nuevas posibilidades

Hay momentos en los que necesitamos parar. Parar para entender qué nos está pasando, para mirar aquello que llevamos tiempo sosteniendo, para comprender nuestras emociones, revisar algunas de las historias que nos contamos o encontrar una nueva manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Desde Merche Zornoza creo espacios de encuentro en los que conversar, reflexionar y adquirir nuevas herramientas para afrontar la vida con mayor conciencia.

Son propuestas nacidas de mi experiencia personal y profesional y enriquecidas por diferentes conocimientos y disciplinas relacionadas con el crecimiento personal, el bienestar emocional y las relaciones humanas.

No pretenden ofrecer respuestas cerradas.
Pretenden abrir preguntas.

Porque muchas veces, cuando cambia nuestra mirada, también empieza a cambiar nuestra manera de vivir lo que nos sucede.

Un catálogo abierto. Estas propuestas son un punto de partida. El catálogo irá creciendo con nuevos encuentros y talleres vinculados a diferentes necesidades y colectivos. Cada actividad puede adaptarse al contexto, al público y a los objetivos de la entidad.

Charlas

Duración aproximada: 90 minutos. Una hora de exposición, reflexión y herramientas, seguida de media hora de preguntas, conversación y participación abierta.

---

01. ¿Quién soy cuando nadie me mira?

Identidad y autoconocimiento.

Vivimos rodeados de expectativas, responsabilidades y papeles que vamos incorporando a lo largo de nuestra vida. Esta charla invita a mirar quiénes somos más allá de lo que hacemos y de lo que los demás esperan de nosotros.

Algunas preguntas que nos acompañarán:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué partes de mí he dejado en segundo plano?
- ¿Cuánto de lo que hago responde realmente a quien soy?

02. Lo que tus emociones vienen a contarte

Emociones y comprensión interior.

A menudo queremos dejar de sentir determinadas emociones antes de haber entendido qué nos están diciendo. Una mirada más comprensiva para reconocer emociones, necesidades y formas de responder sin quedar atrapados en ellas.

Algunas preguntas que nos acompañarán:

- ¿Qué ocurre dentro de mí cuando aparece una emoción intensa?
- ¿Qué necesidad puede haber detrás de lo que siento?

03. Cuidarme no es ponerme por delante

Autoestima, límites y autocuidado.

Nos han enseñado muchas veces a cuidar de los demás, pero no siempre a cuidar de nosotros mismos. Una invitación a revisar la relación con nuestras necesidades, nuestros límites y la culpa que a veces aparece cuando nos priorizamos.

Algunas preguntas que nos acompañarán:

- ¿Qué necesidades suelo dejar para después?
- ¿Por qué me cuesta decir que no?
- ¿Puedo cuidarme sin sentir culpa?

04. Hablar para entendernos

Comunicación consciente y relaciones.

Buena parte de nuestras dificultades con otras personas no nacen de no querer entendernos, sino de no saber cómo expresar lo que necesitamos o escuchar aquello que el otro intenta comunicar. Trabajaremos la escucha, la expresión de necesidades y los límites desde una perspectiva de comunicación consciente.

Algunas preguntas que nos acompañarán:

- ¿Escucho para comprender o para responder?
- ¿Cómo expreso lo que necesito sin atacar?

05. Cuando la vida te pide otra versión de ti

Cambios, pérdidas y nuevas etapas.

Hay cambios que elegimos y otros que llegan sin pedir permiso. Una pérdida, una decisión o una nueva etapa pueden obligarnos a reconstruir nuestra manera de estar en el mundo. Transformarnos no significa dejar de ser quienes somos.

Algunas preguntas que nos acompañarán:

- ¿Qué sigo intentando sostener aunque ya haya cambiado?
- ¿Qué parte de mí necesita ser escuchada ahora?

Talleres

Los talleres parten de los temas de las charlas, pero incorporan una participación más activa: ejercicios de reflexión, dinámicas, preguntas y herramientas prácticas.

Duración aproximada: 2–3 horas.

El contenido puede diseñarse y adaptarse de manera específica según las características del grupo y los objetivos de la entidad.

Dónde pueden encajar

Empresas. Bienestar de las personas, comunicación, relaciones profesionales, gestión del cambio, autoconocimiento y desarrollo personal.

Asociaciones y entidades sociales. Espacios de reflexión sobre cambios vitales, pérdidas, relaciones, autocuidado y bienestar emocional.

Centros educativos. Propuestas adaptables a alumnado, familias y equipos docentes: identidad, autoestima, emociones, comunicación y relaciones.

Instituciones y organizaciones. Charlas y talleres diseñados de forma específica según las características del colectivo y las necesidades de la entidad.

Una propuesta que puede crecer contigo

El objetivo de cada encuentro no es únicamente transmitir información. Es generar un espacio en el que las personas puedan parar, comprender lo que están viviendo y abrir nuevas posibilidades.

Parar

Tomar distancia de aquello que vivimos habitualmente desde el piloto automático.

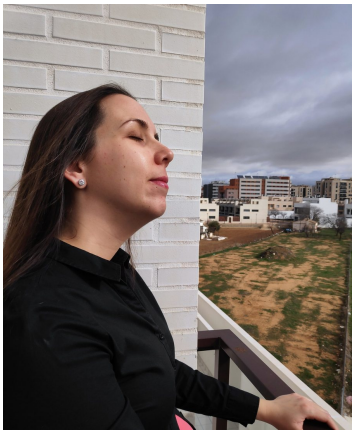
Comprender

Poner palabras, identificar patrones, emociones, necesidades y formas de relacionarnos.

Abrir posibilidades

Encontrar nuevas preguntas, perspectivas y herramientas que podamos llevar a nuestra vida cotidiana.

Sobre Merche



Soy Merche Zornoza, coach y formadora. Mi manera de acompañar nace de una combinación entre experiencia personal, trayectoria profesional y formación en diferentes ámbitos relacionados con el desarrollo personal y el bienestar emocional.

A lo largo de mi vida he tenido que aprender a convivir con cambios y pérdidas que transformaron mi manera de mirar el mundo. También he trabajado durante años acompañando y gestionando personas y equipos, y he comprobado que, detrás de cada función, cada dificultad y cada decisión, siempre hay una persona.

Hoy pongo todo ese recorrido al servicio de espacios en los que podamos detenernos, comprendernos y encontrar nuevas formas de avanzar.

Después de elegir una propuesta

Cuando una entidad muestra interés por una charla o taller, se puede preparar una propuesta específica con objetivos, contenidos, metodología, duración, formato y adaptación al colectivo destinatario.

De este modo, cada actividad puede responder de manera más precisa a las necesidades de las personas participantes y de la organización.

Merche Zornoza · Acompañamiento y formación

Charlas · Talleres · Conferencias

Teléfono: 681 067 281

Email: contacto@merchezornoza.com

Web: merchezornoza.com