

LA AKADEMIA VALLADOLID

Educación emocional gratuita para jóvenes extraordinarios entre 18 y 24 años



WWW.LAAKADEMIA.ORG



[@laakademiavalladolid](https://www.instagram.com/laakademiavalladolid) // [@laakademiaorg](https://www.instagram.com/laakademiaorg)



[@laakademiavalladolid](https://www.facebook.com/laakademiavalladolid) // [@laakademiaorg](https://www.facebook.com/laakademiaorg)



laakademiavalladolid@gmail.com

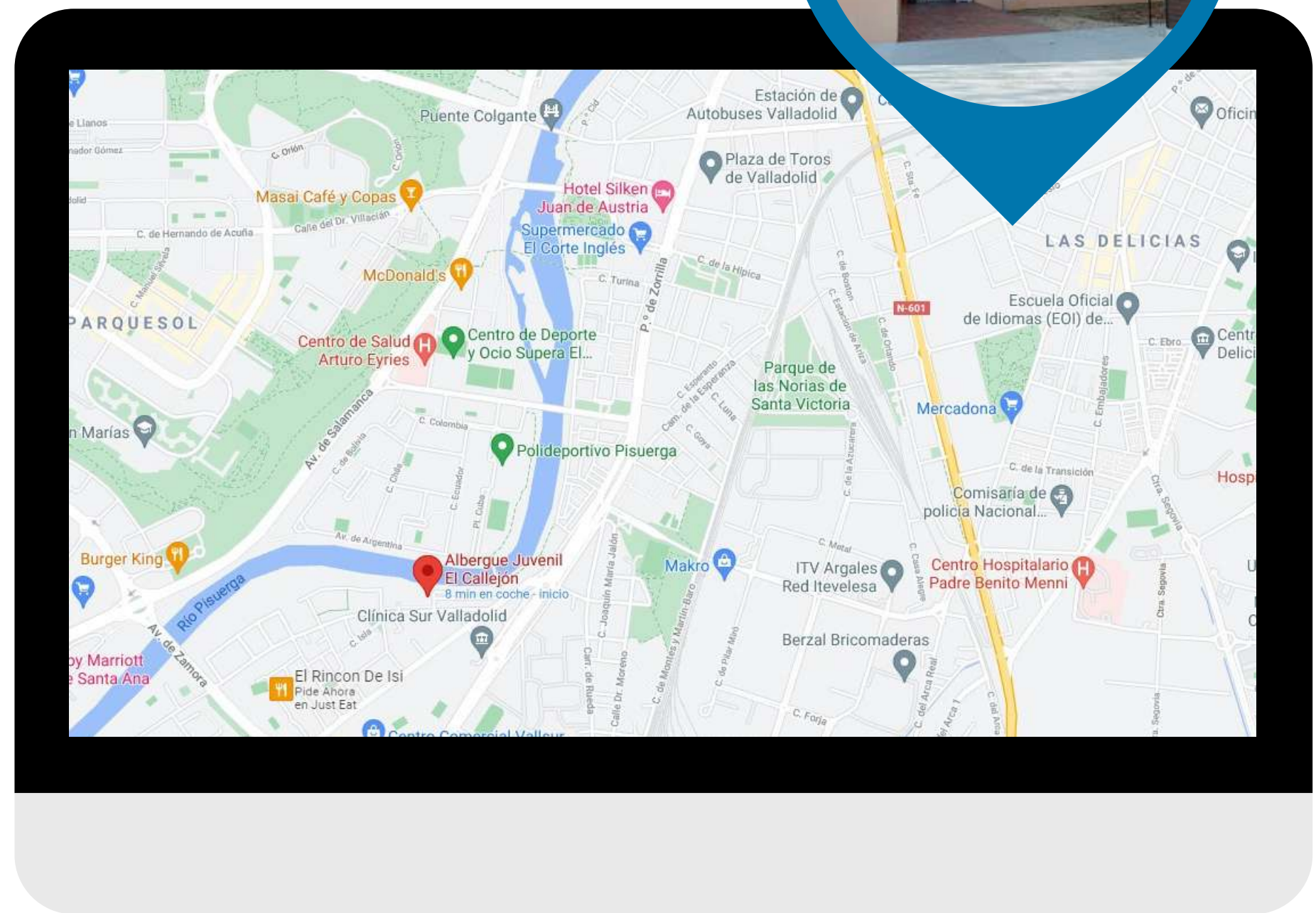


LA AKADEMIA

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES

Clases de La Akademia CURSO 22/23:

- Martes de 16:00 a 18:45
- Desde el 4 de octubre hasta el 6 de junio
- Albergue "El Callejón" C/ Villalba de los Alcores (Valladolid)

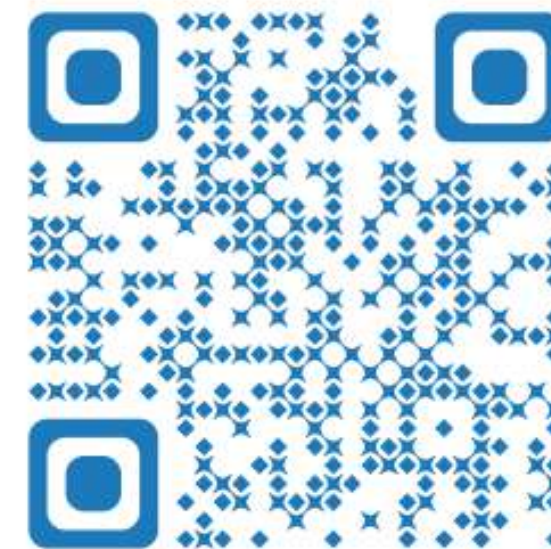


ESTRUCTURA DEL CURSO

¿QUÉ ES LA AKADEMIA?

Un proceso pedagógico integral

La Akademia es un proyecto educativo gratuito que apoya a los jóvenes de 18 a 24 años a desarrollar su potencial a través del autoconocimiento, el desarrollo personal y la vocación profesional. El programa pedagógico consta de 100 horas de clases presenciales, divididas en tres bloques. En paralelo, cada alumno tiene a su disposición 15 sesiones de acompañamiento individual y personalizado.



Escanea para más
información

ESTRUCTURA DEL CURSO

1º BLOQUE

AUTOCONOCIMIENTO

Se invitará a los participantes a indagar acerca de quiénes son, cómo funcionan y cuáles son las motivaciones que hay detrás de sus actitudes y conductas aprendiendo a dar lo mejor de sí mismos en las diferentes dimensiones de su vida.

2º BLOQUE

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

Los alumnos desarrollarán todo su potencial, mejorando la relación que mantienen consigo mismos, con los demás y con el mundo, experimentando un cambio de paradigma en su manera de ver y de comprender la vida.

3º BLOQUE

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

Los jóvenes descubrirán sus talentos y habilidades, diseñando un plan de acción orientado a emprender una profesión creativa y con sentido, al servicio del bien común y acorde con sus propios valores personales.

AUTOCONOCIMIENTO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

A través del Coaching

Con Javier Carbajal

Aprenderás a ser una persona emocionalmente sana, con una actitud positiva ante la vida. Tomarás conciencia de dónde provienen tus emociones y descubrirás cómo gestionarlas, mejorando con ello tu vida y tus relaciones interpersonales.

AUTOESTIMA

A través del Coaching

Con Beatriz Arribas y Eva M^a García

Descubrirás la importancia de una buena autoestima para tener una vida plena, para aprender a tratarte con honestidad y cariño y enfocarte en la mejor versión de ti mismo.

EL PODER DE LAS CREENCIAS

A través del Coaching

Con Álvaro Puente

Descubrirás cómo algunas de las creencias incorporadas a lo largo de nuestra vida, pueden convertirse en nuestras peores enemigas. Además, conocerás herramientas para convertir creencias limitantes en fortalezas y descubrirás cómo afrontar dichas limitaciones.

CÓMO FUNCIONA LA MENTE

A través de PNL

Con Cristina Cabero

En este taller descubrirás cómo funciona la mente a través de la herramienta de la Programación Neurolingüística. Aprenderás a educar tu mente y a dominarla por medio de una gestión más consciente y constructiva de nuestros pensamientos.

EL VALOR DE LOS VALORES

A través del Coaching y la Comunicación no Verbal

Con Ana Bernal

Aprenderás qué son y para qué sirven los valores. Realizarás una serie de dinámicas para descubrir tu propio valor y tu temperamento preferente, para saber cómo tomar decisiones alineadas con tu auténtica esencia.

ENCANTADO DE CONOCERME

A través del Eneagrama

Con Cristina Cabero y Elena M^a Ramos

Descubrirás las motivaciones inconscientes de tu personalidad, profundizando acerca de cómo te manipula, limita y perturba el ego y de qué manera puedes reconectar con tu verdadera esencia.

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

A través de la Auto-indagación
y meditación en movimiento

Con Ana Saldaña

Serás invitado a salir de tu zona de comodidad mental y psicológica, reconectando con los mecanismos de defensa que te impiden avanzar. Identificarás los obstáculos y sabotajes, así como las grandes capacidades para abrirte cambio.

EL APRENDIZAJE EN PAREJA

A través de la Psicología
humanista.

Con Rosa María Pastor

Comprenderás de qué manera el apego te lleva a caer en la dependencia emocional, y aprenderás a trascender las limitaciones propias de tu sexo para vivir la relación de pareja desde el amor y la libertad.

SEXUALIDAD CONSCIENTE

A través del compartir

Reinventarás tu manera de concebir la sexualidad aprendiendo a disfrutar del sexo como un acto de conexión profundo. La sexualidad consciente es un camino de autoconocimiento que ayuda a vivir de manera mas libre, espontanea y creativa

EMANCIPACIÓN EMOCIONAL

A través de Constelaciones
familiares

Con Patricia Acebes

Aprenderás a comprender, aceptar, perdonar y amar a tus padres tal como son, reubicándote en el sistema familiar en el que has nacido, cultivando una nueva forma de relacionarte con tus padres.

GESTIÓN DEL CAMBIO: EL DUELO

A través de la Psicología
humanista

Con Rosa María Pastor y Elena M^a
Ramos

Aprenderás a reconocer y transitar el proceso de duelo, conectando con algunas de nuestras pérdidas: pareja, trabajo, hogar, etc. Reflexionaremos sobre la pérdida como un proceso natural de la vida, descubriendo que se puede "dejar ir" desde el amor y gratitud.

EL PERDÓN QUE TODOS MERECEMOS

A través de la Psicología
humanista

Descubrirás que la curación emocional frente al dolor va a depender en gran medida de la capacidad que desde el entendimiento, el amor y el no juicio desarrollemos para perdonar el daño que creemos que otros nos han causado.

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

SOMOS LO QUE COMEMOS

A través de la Nutrición natural

Con Maite Porres y Ana Bernal

Reflexionarás acerca del impacto que tiene lo que comes sobre tu energía vital y salud emocional, conociendo diferentes corrientes nutricionales para encontrar la que mejor se ajuste a tu estilo de vida.

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

A través del Coaching

Con Raquel López

Serás consciente de las dificultades que tienes para ser asertivo discriminando lo que quieres comunicar y lo que llega a tu mente. Practicarás la escucha activa. Sabrás pedir y aprenderás a decir no.

LA SABIDURÍA DEL CUERPO-ESPIRITUALIDAD

A través del Yoga

Con José Enrique Barrientos

Explorarás tu dimensión corporal con ejercicios de respiración, estiramientos y relajación, aprendiendo a gestionar también emociones dolorosas y duelos. Trabajarás de dentro hacia fuera, favoreciendo un proceso de vida armónico.

LA SABIDURÍA DEL CUERPO-ESENCIA

A través de la Meditación

Con José Enrique Barrientos

Descubrirás la sabiduría de tu cuerpo, la relación entre las emociones y la enfermedad y explorarás cómo reconectar con tu verdadera esencia mediante la meditación, yendo más allá de las palabras y los conceptos.

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

NUEVO PARADIGMA PROFESIONAL

A través del Coaching

Con Álvaro Puente

Conocerás el modelo laboral emergente, reflexionando y afrontando los miedos que te frenan a la hora de tomar nuevos rumbos profesionales, y así poder reinventarte y adaptarte al nuevo mercado laboral de la Era del Conocimiento.

PROPÓSITO Y SENTIDO

A través del Coaching

Con Marta de la Riva y Raquel López

Indagarás acerca del propósito y sentido por el cual estás aquí, de manera que puedas construir un estilo de vida coherente con el camino profesional que estás comprometido a recorrer.

TALENTO Y VOCACIÓN

A través del Coaching

Con Marta de la Riva y Raquel López

Descubrirás cuáles son tus dones y talentos innatos, descubriendo, a su vez, cuál es tu verdadera vocación, de manera que ganes en autoestima y confianza para vencer el miedo a ser tú mismo y hacer lo que amas.

EL JUEGO DEL DINERO

A través de la Inteligencia
Financiera

Con Raquel López

Conocerás los principios básicos de la educación financiera, aprendiendo a ganar y gastar dinero de forma más consciente y eficiente, generando mayor abundancia. Descubrirás nuevas maneras de relacionarte con el mercado laboral.

DEFINE TU PROYECTO PROFESIONAL

A través de la Inteligencia
Creativa

Con Fran Lorenzo y Gonzalo XXX

Recopilarás y ordenarás toda la información descubierta sobre valores, talentos y pasiones, para enfocarte en objetivos individuales concretos y comenzar a liderar tu vida laboral, definiendo tu proyecto profesional.

APRENDER A EMPRENDER

A través del Emprendimiento
con propósito

Con Fran Lorenzo y Gonzalo
Lagunar

Trabajarás tu actitud emprendedora e innovadora, desarrollando tus potencialidades a través del trabajo personal y grupal. Practicarás el emprendimiento alineado con tus valores y poniendo todo tu talento al servicio de los demás.

PROGRAMA

PUNTO DE PARTIDA

Al comienzo del curso reflexionarás sobre tu momento vital, situación personal, así como tu forma de ver el mundo, en el momento de iniciar este viaje de la Akademia.

SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

A lo largo de este proceso pedagógico recibirás sesiones de seguimiento y supervisión grupales, en las que repasarás lo trabajado en los talleres para asimilar los conceptos y experiencias vividas en los diferentes talleres.

ACOMPañAMIENTO INDIVIDUAL

En paralelo a la impartición de los talleres, tendrás a tu disposición un profesional con el mantendrás hasta 15 sesiones de acompañamiento individual y personalizado.

UN NUEVO PUNTO DE PARTIDA

Al final de este viaje, reflexionarás sobre el impacto que ha tenido este proceso pedagógico, tanto a nivel emocional como profesional y redefinirás el plan de acción para continuar el viaje por cuenta propia.

CALENDARIO CURSO 22-23

FECHA	BLOQUE 1 - AUTOCONOCIMIENTO
04/10/2023	PUNTO DE PARTIDA
11/10/2022	INTELIGENCIA EMOCIONAL
18/10/2022	INTELIGENCIA EMOCIONAL
25/10/2022	INTELIGENCIA EMOCIONAL
02/11/2022	AUTOESTIMA
08/11/2022	AUTOESTIMA
15/11/2022	EL PODER DE LAS CREENCIAS
22/11/2022	COMO FUNCIONA LA MENTE (PNL)
29/11/2022	EL VALOR DE LOS VALORES
13/12/2022	ENCANTADO DE CONOCERME
20/12/2022	ENCANTADO DE CONOCERME
10/01/2023	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

FECHA	BLOQUE 2 - DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES
17/01/2023	SALIR DE LA ZONA CONFORT
24/01/2023	EL APRENDIZAJE EN PAREJA
31/01/2023	SEXUALIDAD CONSCIENTE
07/02/2023	EMANCIPACIÓN EMOCIONAL
14/02/2023	EL PODER DE LA COMUNICACIÓN
21/02/2023	EL PERDÓN
28/02/2023	GESTIÓN DEL CAMBIO: EL DUELO
07/03/2023	SOMOS LO QUE COMEMOS
14/03/2023	LA SABIDURÍA DEL CUERPO: ESPIRITUALIDAD Y CONEXIÓN A TRAVES DEL YOGA
21/03/2022	LA SABIDURÍA DEL CUERPO: LA ESENCIA A TRAVES DE LA MEDITACIÓN
28/03/2023	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

FECHA	BLOQUE 3 - PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL
11/04/2023	EL NUEVO PARADIGMA PROFESIONAL
18/04/2023	PROPOSITO Y SENTIDO
25/04/2023	TALENTO Y VOCACIÓN
02/05/2023	EL JUEGO DEL DINERO
09/05/2023	DEFINE TU PROYECTO PROFESIONAL
16/05/2023	DEFINE TU PROYECTO PROFESIONAL
23/05/2023	APRENDER A EMPRENDER
30/05/2023	PROYECTO FINAL
06/06/2023	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

LA AKADEMIA VALLADOLID

Inscripción como alumno/a:

Si has clicado en este apartado es porque tienes entre 18 y 24 años y estás muy interesado, motivado y comprometido con tu propio desarrollo personal y te gustaría participar en la segunda edición de la Akademia en Valladolid. Si cumples con estos requisitos puedes cumplimentar el siguiente formulario:

- Nombre:
- Fecha de Nacimiento:
- DNI:
- Teléfono:
- Mail:
- Por qué quieres hacer este programa: Explícanos de forma honesta y mediante un máximo de dos párrafos por qué y para qué quieres apuntarte a La Akademia. Por favor, no seas políticamente correcto, ni nos digas lo que crees que queremos oír. Escribe desde el corazón y trasládanos tu verdad.

Una vez recibida la información, te contestaremos antes del inicio del curso para hacerte una entrevista personal y concluir así el proceso de admisión. Las plazas son limitadas.

En el caso de que seas el padre o la madre de un potencial alumno, te invitamos a que compartas esta información con tu hijo/a y que sea él/ella quien nos escriba directamente. Dado que se trata de una educación de calidad y gratuita, somos muy exigentes a la hora de escoger a los jóvenes. Lo fundamentales que sean ellos, y no sus padres, los que estén verdaderamente ilusionados con inscribirse. ¡Muchas gracias por tu comprensión y tu confianza!

WWW.LAAKADEMIA.ORG

[@lakademiavalladolid](https://twitter.com/lakademiavalladolid)

laakademiavalladolid@gmail.com

FACILITADORES

VOLUNTARIADO EMOCIONAL

Los facilitadores de la Akademia son personas que en su día emprendieron su propio viaje personal de autoconocimiento y que actualmente se dedican al ámbito de la educación emocional.



CRISTINA CABERO

Enamorada del autoconocimiento y desarrollo personal, con formación en Eneagrama, Psicología clínica, PNL, Coaching deportivo y Yoga infantil.



ANA BERNAL

Coach PCC por ICF, Máster en comunicación integral, especialista en I.E, experta en comunicación no verbal y formación de formadores. PNL, EFT y Coaching de equipos con Joseph O'Connor. Doctora en Ciencias Químicas y Diplomada en Ingeniería Ambiental.



BEATRIZ ARRIBAS

Trabajadora social, Máster en Coaching Personal de base humanista y formación en I.E. Entusiasta del desarrollo personal y en permanente crecimiento, motivada para inspirar y acompañar a las personas en su mejora personal.



JAVIER CARBAJAL

Coach Humanista. Máster en Coaching Personal y Ejecutivo UIB. Experto en Inteligencia Emocional por la UIB. Coach Profesional Certificado por ASESICO CPC10561. Estudios de Grado en Antropología Social y Cultural.

FACILITADORES



ANA SALDAÑA

Terapeuta Psicocorporal. Evolución consciente, monitora de meditaciones activas. Educadora de adultos. Creadora y formadora de los talleres: Cuerpo Corazón Conciencia y Despierta tu Corazón.



ÁLVARO PUENTE

Experto en Coaching Personal e inteligencia emocional. Apasionado de la música, jovial, curioso y versátil, con gran facilidad para conectar con las personas, especialmente con los jóvenes. Facilitador de la Akademia de Granada.



MAITE PORRES

Naturópata higienista. Experta en Nutrición Natural y Holística y Coach en gestión de vida. Sistema inmune, emociones y salud. Diplomada en acupuntura.



PATRICIA ACEBES

Maestra especialista en Educación Especial. Máster en Terapia Gestalt, Constelaciones familiares y sistémicas. Emprendedora y cofundadora del Instituto Gestalt práctica de Valladolid, donde trabaja con jóvenes y adultos en su desarrollo personal.



RAÚL PRIETO

Astrólogo y escritor vocacional autodidacta, con más de veinte años de experiencia en el estudio, la investigación y la práctica astrológica. Conferencias diversas: Metafísica, Meditación reprogramación mental, Auto-hipnosis e Interpretación de sueños.



ROSA MARÍA PASTOR

Trabajadora Social en equipos de educación. Acompañante en procesos de muerte y duelo. Terapeuta familiar y de pareja.

FACILITADORES



FRAN LORENZO

Experto en Coaching Personal y Ejecutivo. Consultoría de carrera profesional y emprendimiento. Experto en Liderazgo y Motivación e Inteligencia Emocional. Infoprodutor digital y facilitador de procesos de reinención profesional y emprendimiento.



GONZALO LAGUNAR ARRIBAS

Profesor de español desde 2014 y dueño de la academia de español para extranjeros "Valladolid in Spanish". Impulsor de proyectos basados en el intercambio cultural, el desarrollo personal y el emprendimiento.



JOSÉ ENRIQUE BARRIENTOS

Profesor de Yoga y Meditación, Kinesiólogo holístico y buscador del equilibrio entre el mundo interior y el exterior. Imparte Yoga desde los pilares del ejercicio físico, la meditación, el pensamiento positivo y la alimentación consciente.



RAQUEL LOPEZ

Coach Personal y Editora en liter_aquel. De niña quería ser "arqueóloga" porque disfrutaba buscando y encontrando objetos. Ahora lo es, pero de otra manera: descubre tesoros literarios que después edita y acompaña a las personas en la búsqueda de su luz.



MARTA DE LA RIVA

Psicóloga de vocación y formación, y empresaria de profesión. Coach personal y Ejecutivo. Apasionada por las personas en todos sus roles y enfocada a humanizar las empresas.

ACOMPañANTES

Todos los acompañantes de la Akademia son psicólogos y coaching profesionales, comprometidos con el desarrollo personal, que son los que guiarán a todos los alumnos durante todo el curso.



MARTA DE LA RIVA

Psicóloga de vocación y formación, y empresaria de profesión. Coach personal y Ejecutivo. Apasionada por las personas en todos sus roles y enfocada a humanizar las empresas.



CÉSAR CONDE

Experto en Coaching Personal y Ejecutivo. Apasionado por el desarrollo personal de la mano de la inteligencia emocional. Mi actual motivación es el apoyo de las personas desde la humildad.



ROCÍO GONZALO

Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo, formación en Eneagrama, disciplina positiva e Inteligencia Emocional. Estudiosa de la Filosofía Estoica enfocada desde la productividad personal, hábitos productivos y filosofía de vida. Licenciada en Derecho. Trabajadora del sector bancario.



PATRICIA MANGAS

Experta en Coaching Personal y en Inteligencia Emocional (acreditada por Asesco). Métodos y Técnicas de organización, trabajo en equipo e introducción al coaching empresarial.

ACOMPañANTES



FRAN LORENZO

Experto en Coaching Personal y Ejecutivo. Consultoría de carrera profesional y emprendimiento. Experto en Liderazgo y Motivación e Inteligencia Emocional. Infoprodutor digital y facilitador de procesos de reinención profesional y emprendimiento.



ÁLVARO PUENTE

Experto en Coaching Personal e inteligencia emocional. Apasionado de la música, jovial, curioso y versátil, con gran facilidad para conectar con las personas, especialmente con los jóvenes. Facilitador de la Akademia de Granada.



ANA BERNAL

Coach PCC por ICF, Máster en comunicación integral, especialista en I.E, experta en comunicación no verbal y formación de formadores. PNL, EFT y Coaching de equipos con Joseph O'Connor. Doctora en Ciencias Químicas y Diplomada en Ingeniería Ambiental.



BEATRIZ PINTADO

Acompaña a las personas en sus procesos de búsqueda de empleo y reinención profesional, favoreciendo su autoconocimiento, el desbloqueo de sus creencias limitantes, promoviendo su mejor versión y ayudándoles a encontrar su propósito vital.



ROCIO SILVA

Experta en Coaching Personal, Ejecutivo, y formada en IE para niños. Apasionada del desarrollo personal y organizacional desde la corriente humanista, imparte cursos y talleres desde ese ámbito. Reciente emprendedora. Creativa gráfica, ilustra para transmitir conocimiento especialmente sobre temas ambientales y sociales.

EQUIPO LA AKADEMIA



Además de por todos los facilitadores y acompañantes mencionados, el equipo de Valladolid está también formado por la Coordinadora de Acompañantes, las Community Managers y las Directoras.

COORDINADORA DE ACOMPAÑANTES



RAQUEL LÓPEZ

Coach Personal y Editora en Liter_aquel. De niña quería ser "arqueóloga" porque disfrutaba buscando y encontrando objetos. Ahora lo es, pero de otra manera: descubre tesoros literarios que después edita y acompaña a las personas en la búsqueda de su luz.



EQUIPO LA AKADEMIA

COMMUNITY MANAGER



LAURA BEATRIZ PLETOSU

Alumna de la primera edición de la Akademia Valladolid. Llegué a la Akademia el año pasado con muchas preguntas y pocas respuestas, y después de el todo aprendizaje recibido, he querido seguir formando parte de esta familia apoyando como Comunity Manager. Estudiante de ADE



NOA ARRANZ GÓMEZ

Diplomada en Filosofía y formada en Educación Emocional. Apasionada de los saberes holísticos y ancestrales, así como del arte en todas sus expresiones. Mi mayor vocación es usar el conocimiento como herramienta para el bienestar existencial de la humanidad.



CARMEN PÉREZ ELVIRA

Programadora informática y buscadora continua del crecimiento personal, saludable y sostenible. Con ilusión por colaborar y afrontar nuevos retos en la vida.



EQUIPO LA AKADEMIA



DIRECCIÓN



ELENA MARÍA RAMOS CALLEJA
CODIRECTORA DE LA AKADEMIA

Máster de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Experto en Coaching Personal, Formación en Inteligencia Emocional, Eneagrama, Autoestima. Apasionada del mundo de la cooperación, del autoconocimiento y del desarrollo personal. Ingeniero Técnico Industrial.



EVA MARÍA GARCÍA VÁZQUEZ
CODIRECTORA DE LA AKADEMIA

Formación y voluntariado en desarrollo personal. Mediación en conflictos laborales entre trabajadores. Formación en Igualdad. Acompañamiento de personas en el camino del descubrimiento personal. Licenciada en Geografía.



LA AKADEEMIA

www.laakademia.org

Programa educativo



WWW.LAAKADEMIA.ORG



[@laakademiaorg](https://www.instagram.com/laakademiaorg) // [@laakademiavalladolid](https://www.instagram.com/laakademiavalladolid)



[@laakademiaenvalladolid](https://www.facebook.com/laakademiaenvalladolid) // [@laakademia.org](https://www.facebook.com/laakademia.org)



La Akademia
Valladolid