Mujer latina emprendedora: liderando tu proyecto vital

28 Febrero 2016

Silvia Adriasola, mostrando la actitud "capitán": Asume tu responsabilidad, fíjate una meta y determina qué necesitas para hacerla realidad (Foto: Taramona-Werbeagentur.at)

La experta española Silvia Adriasola en colaboración con el proyecto [Nachhilfe](http://www.respekt.net/projekte-unterstuetzen/details/projekt/1001/) & [Respekt.net](http://www.respekt.net/) presentaron un taller que despertó la motivación de las mujeres hispanohablantes.

**Texto: Rosa Euler-Rolle**

Inscribirse en un seminario de „coaching“ para mujeres no tiene que ser necesariamente una idea exclusiva para aquellas que se desenvuelven en el mundo de la empresa o de los negocios. Puede ser una buena idea también para estudiantes, inmigrantes, amas de casa, jubiladas…..es decir, para todas aquellas que sientan la necesidad de llevar a cabo un proceso de desarrollo personal. Y en ello, en seminarios de „coaching“ se ha especializado Silvia Adriasola, una española que viaja por el mundo para impartir dichos seminarios (no sólo para mujeres) y explicar a sus „alumnas“ este proceso de desarrollo personal para mejorar su estado laboral y también el emocional. Los dos están muy ligados entre sí.



***Silvia Adriasola explicando cómo el pensamiento genera las emociones y en consecuencia la conducta. (Foto: Walter Roschnik)***

A través de la revista online Cultura Latina Silvia Adriasola se puso en contacto con el [Proyecto social  „Nachhilfe“](http://www.respekt.net/projekte-unterstuetzen/details/projekt/1001/) el cual se desarrolla en Viena y cuyo objetivo es ayudar a las inmigrantes latinoamericanas que viven en la ciudad. Y Silvia se mostró dispuesta a ofrecerles una conferencia sobre „coaching“ que les ha servido para reflexionar en positivo y tal vez para enderezar después algunas cosas de la vida.

Hablamos con Silvia Adriasola sobre cinco de los puntos importantes de un seminario de „coaching“ para aprender a manejarse mejor a sí mismas.
**1- Desarrollo de la autoeficacia:** sentirse capaz de alcanzar lo que se proponen conociendo sus puntos fuertes.
**2- Refuerzo de la autoestima:** construir una sólida alianza consigo mismas y limitar la influencia de los estereotipos de género.
**3- Motivación:** tener una visión clara. Reconocer aquello que nos sirve para ponernos en marcha.
**4- Planificar su visión a largo plazo:** no esperar que las cosas sucedan por sí solas. Ser constructora de este destino al que se quiere llegar.
**5- Recursos:** saber qué recursos son ineludibles y qué es necesario aprender para llevar a cabo los proyectos.



***Silvia Adriasola y Rosa Euler-Rolle al finalizar la conferencia (Foto: Walter Roschnik)***

Silvia nos explicó que: „Es necesario tener una visión de los objetivos a corto, medio y largo plazo. Y con los indicadores detallados, que te darán la pauta para llegar a la meta. Los indicadores no sólo se limitan al deseo de sentirse bien y ser más fuerte. Se trata de fijar metas concretas y limitar el espacio de tiempo en el que las queremos alcanzar“.

Le preguntamos también si existen diferencias entre la manera de actuar de la mujer latinoamericana, española y la centroeuropea: „No hay diferencias notables en las necesidades de este desarrollo interno. Para los seminarios sólo es necesario adaptarme en el lenguaje, también a la cultura de cada lugar y teniendo en cuenta el tiempo real en el que ellas están viviendo, hay que tener conocimiento de su entorno, ya sea personal o laboral.

Y tal como indicábamos al principio, el „coaching“ no sólo está orientado a un tipo específico de mujer. Según Silvia: „Está destinado a que las mujeres desarrollen su proyecto vital, su proyecto de vida. Para unas es el espacio laboral, el de ejecutivas, empleadas o autónomas; pero para otras es simplemente su espacio familiar y su entorno social.

Dos preguntas también importantes: ¿Qué precio tiene un „coaching“? y ¿Qué tiempo mínimo se necesita para que sea eficaz?

“Se pueden hacer dos tipos de „coaching“, el presencial y el online y el tiempo mínimo sería de 12 a 16 horas, que se pueden resumir en un fin de semana.  El precio aproximado en este caso, sería de unos 250 o 300 Euros. Y hay que tener en cuenta, que es un tiempo y un precio, que después se van a multiplicar en resultados positivos.“

**Silvia Adriasola** es Socia Directora de “INTEcoach, Instituto Integral de Coaching y Desarrollo Personal".
**Página web:** [www.intecoach.es](http://www.intecoach.es/)
**E-Mail:** sadriasola@intecoach.es

**Más fotos en:** [www.facebook.com/cultura.latina](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1145792802105482.1073741865.168189656532473&type=1&l=0f0006a7e1)