

LA AKADEMIA

Educación emocional gratuita para jóvenes Inquietos

DONOSTIA – SAN SEBASTIÁN
1ª edición, 2016 - 2017

La Akademia
Donosti



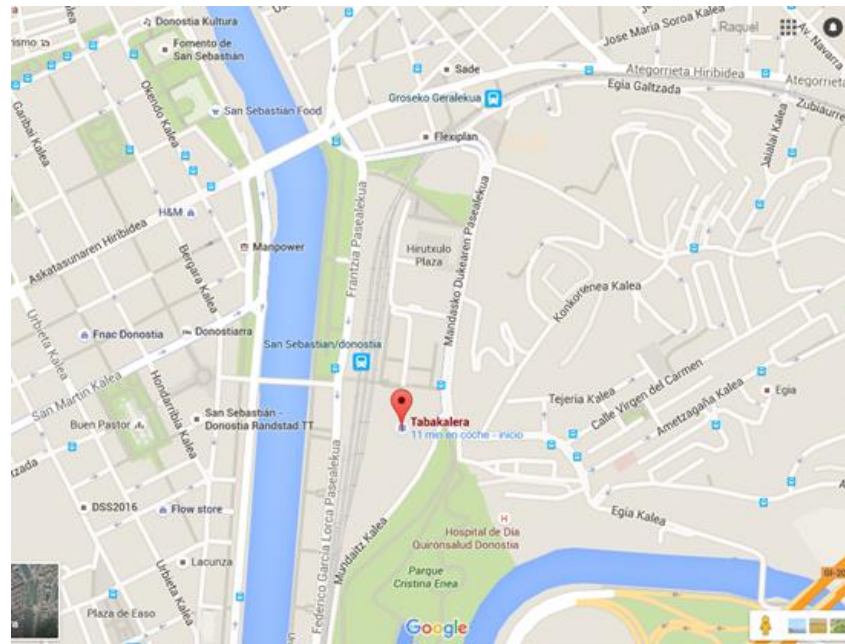
LA AKADEMIA EN DONOSTIA

Información para los participantes

En Donostia-San Sebastián, las clases de La Akademia se realizan los Jueves de 18:00 a 21:15 en **TABAKALERA – 3ª PLANTA** en las instalaciones del **Impact Hub** (Plaza de las cigarreras 1, 20012 Donostia, Gipuzkoa)



Proyecto educativo vinculado al



ESTRUCTURA DEL CURSO

Un proceso pedagógico integral

La Akademia es el marco en el que se imparte el curso 'Encantado de conocerme'. Este programa pedagógico consta de 100 horas de clases presenciales, divididas en tres grandes bloques. En paralelo, cada chaval tiene a su disposición entre 10 y 15 sesiones de acompañamiento individual y personalizado a su elección.

Proyecto educativo vinculado al



La Akademia
Donosti

AUTOCONOCIMIENTO

En el primer bloque, los participantes descubrirán quiénes son, cómo funcionan y cuáles son las motivaciones que hay detrás de sus actitudes y conductas, aprendiendo a ser felices, a sentirse en paz y a dar lo mejor de sí mismos en las diferentes dimensiones de su vida.

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

En el segundo bloque, los participantes aprenderán a desarrollar 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.

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

En el tercer bloque, los participantes diseñarán un plan de acción para cambiar, crecer o reinventarse profesionalmente, disponiendo de los recursos y herramientas necesarios para emprender una profesión útil, creativa y con sentido, al servicio del bien común de la sociedad.

PROGRAMA

AUTOCONOCIMIENTO

ENCANTADO DE CONOCERME

A través del Eneagrama
Facilitador: **Eider Iruretagoiena**

Tomarás conciencia de la estructura de carácter propia. La formación, características, rasgos principales (pasiones y creencias dominantes), mecanismos defensivos neuróticos y el trabajo personal a realizar para su transformación desde la Luz y la conciencia: La salida sana.

SILENCIO! SE BAILA

A través del movimiento
Facilitador: **Jorge Guerra**

A través de la música y el movimiento libre te abrimos la posibilidad de contactar con lo que estás en el momento del taller. Puede ser una emoción, uno o varios pensamientos o una acción. Todo sirve para ver hasta dónde te lleva la entrega al movimiento.

¿CÓMO FUNCIONA LA MENTE?

A través de PNL e inteligencia emocional
Facilitador: **Irati Lekue**

Conocerás el funcionamiento básico de tu mente y las consecuencias en tu día a día y adquirirás herramientas para educarla y aliarla con tu esencia. Aprenderás a ser consciente de dónde provienen las emociones y los efectos que tienen en ti y en tu entorno.

EL PODER DE LAS CREENCIAS

A través de PNL e inteligencia emocional
Facilitador: **Irati Lekue**

Comprenderás qué son las creencias, cómo se forman y de qué manera te limitan o te potencian, aprendiendo a reprogramar de forma consciente tu mente con información veraz y de sabiduría.

EL VALOR DE LOS VALORES

A través del enfoque metodológico del aprendizaje
Facilitador: **Ainhoa Bergua**

Realizarás una serie de dinámicas y ejercicios para descubrir qué es lo que más aprecias en la vida, redefiniendo tus valores para saber cómo tomar decisiones alineadas con tu auténtica esencia.

LA SABIDURÍA DEL CUERPO

A través del Reiki
Facilitador: **Ion Urdangarín**

Aprenderás a sentir la energía, cómo funciona y para qué se puede utilizar, aprendiendo a cultivar la serenidad, el equilibrio y la sobriedad, para desarrollar un bienestar profundo y duradero.

SALIR DE LA ZONA DE COMODIDAD

A través del Clown

Facilitador: **Lurdes Urbina**

Conocerás y confrontarás los mecanismos de defensa que obstaculizan tu camino de autoconocimiento, descubriendo los bloqueos, heridas y traumas emocionales que te impiden crecer y evolucionar, poniendo en perspectiva tus comportamientos, haciendo que emerjan tus miedos, tus inquietudes, para que desde ahí, te atrevas a ser tú mismo.

PROGRAMA

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

ANATOMIA DE LA AUTOESTIMA

A través de técnicas de asertividad
Facilitador: **Ione Gil**

Aprenderás cuáles son los pilares de una sana autoestima, indagando en el auto-concepto y la auto-imagen como claves de nuestro juego interior.

ANATOMIA DE LA CONFIANZA

A través de técnicas de Coaching
Facilitador: **Iker Fernández y Luis Oiarzabal**

Aprenderás a darte cuenta de tus miedos y cómo transitándolos y actuándolos, desaparecen.

ANATOMIA DE LA SERENIDAD

A través de técnicas de Mindfulness
Facilitador: **Elisabeth Fisas**

Aprenderás a enfocar la atención en la observación de los pensamientos, las emociones y las sensaciones.

NUTRICIÓN NATURAL

A través de la nutrición natural
Facilitador: **Edurne Sdupe**

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

COMUNICACIÓN ASERTIVA

A través de técnicas de Coaching
Facilitador: **Ana Muro**

Serás consciente de las dificultades que tienes para ser asertivo: decir lo quieres decir. Y poder discriminar entre lo que quieres comunicar y lo que llega a tu mente.

LA EMANCIPACIÓN EMOCIONAL

A través de Técnicas de trabajo parental
Facilitador: **Koldo Nuñez**

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 ellos.

PROGRAMA

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

LA PAREJA INTERDEPENDIENTE

A través de la Psicología Transpersonal
Facilitador: Koldo Núñez

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

INTRODUCCIÓN A LA ESPIRITUALIDAD LAICA

A través de la Ontología
Facilitador: Elisabeth Fisas

Experimentarás los beneficios de cultivar el silencio y la relajación, aprendiendo a reconectar con la dimensión espiritual, más allá de las creencias religiosas con las que hayas podido ser condicionado por la sociedad.

PROGRAMA

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

PROPÓSITO Y SENTIDO

A través de dinámicas de grupos
Facilitador: **Angel Castrillo**

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 con recorrer.

TALENTO Y VOCACIÓN

A través de dinámicas de grupo
Facilitador: **Ainara Silva**

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.

VOCACIÓN Y PROFESIÓN

A través de la dinámica de grupos
Facilitador: **Luis Elizetxea**

Tras el trabajo realizado en los talleres anteriores podrás darte cuenta de cómo tu vocación puede convertirse en tu profesión, amando lo que haces.

INTELIGENCIA FINANCIERA (APRENDER A EMPRENDER)

A través de la antropología y la ética
Facilitador: **Begoña Pecharromán**

Reflexionarás sobre el uso del dinero. Recibirás nociones prácticas para poner en marcha un proyecto de emprendizaje. Te introducirás en los conceptos de economía social y solidaria, economía del bien común y economía feminista (de la competencia a la cooperación).

NUEVO PARADIGMA PROFESIONAL

A través del coaching y juego de roles
Facilitador: **Joxean Hernández y Sergio Alonso**

Profundizarás acerca de los cambios que se avecinan debido al fin de la Era Industrial, disponiendo de herramientas y estrategias para reinventarte y adaptarte al nuevo mercado laboral de la Era del Conocimiento.

DEFINE TU PROYECTO PROFESIONAL

A través de la Inteligencia Creativa
Facilitador: **Julia Duerto**

El último día de clase, una vez concluido este viaje de autoconocimiento, definirás una hoja de ruta que te permita convertirte en quien verdaderamente eres y realizar tu propósito de vida, tanto a nivel personal como profesional.

PROGRAMA



SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

A través de dinámicas de Grupo

Facilitadoras: Raquel Lázaro y Jone Lorenzo

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

PROYECTO FINAL

A través de una Presentación Creativa

Facilitadoras: Jone Lorenzo y Raquel Lázaro

En el último taller del curso, presentarás un proyecto final sobre lo que has aprendido acerca de quién eres y para qué estás aquí, con tu propio plan de acción personal.

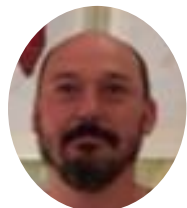
FACILITADORES

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



Eider Iruretagoiena

Psicóloga y Psicoterapeuta Humanista y Máster-Trainee en PNL. Didáctica homologada por la AEPNL. Gestalista. Formación en DPH y Programa SAT de Psicología Integrativa Transpersonal con Claudio Naranjo. Master en Coaching con PNL. Especialista en dinámica de grupos



Jorge Guerra

45 años. Terapeuta Gestáltico. Dj y ambientador musical. Profesor de yoga



Irati Lekue

Fundadora y Directora de MakeThe Way. Experto Internacional en Coaching, especializada en la gestión del talento en organizaciones y universidades



Ainhoa Bergua

Coach- consultora en salud y empresa saludable. "Creo en el potencial de las personas para ser y creo en el potencial para ser un mundo más sano (físico, psíquico, emocional y social)"



Jon Urdangarín

Formado en maestría de Reiki y diplomado por la Federación Española. Kinesiólogo, terapeuta floral y maestría en registros akashicos. Actualmente me dedico a acompañar a las personas que necesiten mi ayuda con todo lo aprendido y comprendido a lo largo de estos años.



Lurdes Urbina

¡Es solo una etapa! Si estas viviendo una etapa difícil, recuerda que es solo eso "Una Etapa, es temporal, todo pasa. Pero no la dejes pasar sin aprender, crecer y madurar y hacerte mas fuerte! Siempre hay algo bueno en cada etapa de la vida!



Ione Gil

Formada en Terapia Gestalt y en Arteterapia. "Los sentimientos que tenemos hacia nosotr@s mism@s nos van a acompañar toda nuestra vida, por eso yo elijo ser mi mejor amig@ que es la única persona que va a estar conmigo hasta el fin de mis días"



Iker Fernández

Hacedor de aventuras, experto en motivación. Periodista y Coach Profesional certificado. Socio fundador Kreenti No limits



Luis Oiarzabal

Coach experto en ventas. Fundador de www.kreenti.com



Luis Elizetxea

Periodista y profesor de secundaria y Bachillerato.

Facilitadores



Elisabeth Fisas

Soy una profesional del acompañamiento y mi foco de atención son las relaciones. Para mi la vida es relación. Todo se da en las relaciones con los demás. Aprender a observar las relaciones, las emociones, el cuerpo y la mente con Atención Plena en el preciso instante en que se dan, es el primer paso hacia el autodescubrimiento y hacia el bienestar y la salud.



Edurne Sudupe

Formada en Gestalt, clases de pintura y taller de Mandalas. Experiencia de mas de 30 años en Macrobiótica.



Ana Muro

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Deusto. Máster en Coaching por la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Practitioner en PNL por el Instituto Potencial Humano.



Koldo Núñez

Psicoterapeuta formado en Constelaciones Familiares, Gestalt y Bioenergética



Angel Castrillo

Psicólogo y Coach de empresa. Formador de equipos y Consejos de Administración



Ainara Silva

Psicóloga. Máster en PNL. Formada en Arteterapia Corporal. Experiencia en el ámbito familiar, educativo y empresarial



Begoña Pecharromán

Apasionada por el aprendizaje y el emprendizaje. Formada en psicología y antropología social, en 2002 cofundó Farapi, cooperativa dedicada, entre otros al diseño social. Involucrada en diferentes asociaciones como la que promueve la Economía del Bien Común en Euskadi



Joxean Hernández

CEO en Innovandini, una pasión, una familia y una empresa donde trabajamos en el ámbito de la innovación tecnológica y científica. Además formo de Burutek y Gugan



Sergio Alonso

Empresario, emprendedor, cooperativista Hub, apasionado de los nuevos paradigmas en la educación.



Julia Duerto

Psicóloga Generalista Sanitaria. Master en Psicoterapia Familiar y de Pareja

ACOMPañANTES



Beatriz Larrañaga

Coach y terapeuta grupal



Belén Napal

Ingeniera Industrial, formada en Terapia Gestalt y Clown



Amalur Peláez

Psicóloga, Técnico Superior en Integración Social, Formándome en Psicoterapia Gestalt en Izkali - Escuela de Terapia Gestalt, 10 años en proceso de autoconocimiento, me dedico profesionalmente a acompañar a niños y adolescentes en su proceso escolar y personal.



Olatz Martiarena

Lda. Empresariales. Coach Transpersonal. Yoga, Eneagrama, Gestalt, Bioenergética, PNL. Profesora Yoga, adultos y niños..



Maider Azurmendi

Trabajadora Social. En constante trabajo de desarrollo personal



Miren Ojembarrena

Psicóloga. Me encanta poder contribuir a a que l@s jóvenes que participen en este proyecto, comprendan que a la vida, no se llega superando a los demás, sino superándose a un @ mism@



Esperanza Elvira

Técnico de comercio exterior, Formada en Gestalt, Eneagrama, Masaje. Comprometida con la transformación social



Roberto López

Licenciado en psicología por la UPV/EHU Y Coach Co-Activo, formado en CTI (The Coaches Training Institute) desarrollando labores de coach ejecutivo y life coaching, especialmente con adolescentes

ACOMPañANTES



Iker Fernández

Hacedor de aventuras, experto en motivación. Periodista y Coach Profesional certificado. Socio fundador Kreenti No limits



Luis Oiarzabal

Coach experto en ventas. Fundador de www.kreenti.com



Ainhoa Bergua

*Coach- consultora en salud y empresa saludable.
"Creo en el potencial de las personas para ser y creo en el potencial para ser un mundo más sano (físico, psíquico, emocional y social)"*



Julia Duerto

*Julia Duerto,
Psicóloga Generalista Sanitaria. Master en Psicoterapia Familiar y de Pareja*



Eider Iruretagoiena

*Psicóloga y Psicoterapeuta Humanista y Máster-Trainer en PNL.
Didacta homologada por la AEPNL. Gestalista.
Formación en DPH y Programa SAT de Psicología Integrativa Transpersonal con Claudio Naranjo. Master en Coaching con PNL.
Especialista en dinámica de grupos*



Jorge Guerra

45 años. Terapeuta Gestáltico. Dj y ambientador musical. Profesor de yoga



Rafa Sanchez

*Ingeniero electro-vital. Facilitador en inteligencia emocional. Formado en psicología transpersonal.
"Cuando compartimos, las penas se reducen a la mitad y las alegrías aumentan el doble"
Compartimos?*



Aurora del Solar

*Empresariales. Psicoterapeuta. Terapia de adultos y acompañamiento preventivo durante la crianza.
"Por un mundo más sano"*

ACOMPañANTES



Karmina Peñalba

Arquitecto. Desde la adolescencia explorando el camino del crecimiento personal emocional y espiritual. Estoy familiarizada con las herramientas de La Akademia como consumidora en cursos y/o como paciente, en concreto con la bioenergética, coaching, eneagrama, lenguaje corporal a través del síntoma, nutrición natural y meditación



Diana Subijana

Diplomada en Magisterio. Trabajo como educadora con adolescentes con problemas de conducta. Creer y querer el cambio implica "Estar y Sentir para llegar a SER"



Silvia González Vázquez

Animadora Sociocultural, Educadora Social y Pedagoga. aficionada al senderismo y al clown



Maria Sanchez Fiz

Licenciada en humanidades.



Oihana González de Prado Urcelay

Ingeniera en Automática Industrial desviada al ámbito de los Recursos Humanos y el Desarrollo de las personas. Formándome en coaching ejecutivo"



Ricardo Ruiz

Coach. Creador de Ricardo Ruiz: Mindset y coaching para profesionales. Facilitador de El juego de la felicidad. Directivo de banca.



Arantza Ibarburu

Licenciada en Ciencias económicas y empresariales por la Universidad de Deusto. Facilitadora y Coach "Sana tu Visa" - Louise L. Hay España. Me encanta aprender y compartir. Creo que las personas, si estamos abiertas, nunca dejamos de crecer.



Amador Pérez Gonzalez

Coach personal y organizacional facilitador del encuentro de sentido y los procesos de cambio



Itziar Ansola

Trabajo en educación primaria y secundaria. Iniciada en Reiki y comprometida con el crecimiento personal.

EQUIPO LA AKADEMIA DONOSTI

El equipo de **Donostia** está formado por los acompañantes de los alumnos durante el curso, los facilitadores de los talleres, la Directora del Proyecto y la Coordinación Técnica



Jone Lorenzo

Directora La Akademia Donosti

ISSA (Universidad de Navarra).
Inside Sales en Multinacional Inglesa.
Formada en Coaching, Reiki e Inteligencia Emocional. Apasionada en acompañar a los jóvenes a vivir con mayor conciencia y libertad.



Raquel Lázaro

Coordinación de Acompañantes y supervisión de procesos.

Economista y Terapeuta. Formada en Gestalt. Programa SAT de Psicología Integrativa Transpersonal con Claudio Naranjo. Master en Coaching. Practitioner PNL. Instructora de meditación. “Amo lo que hago”.

PROGRAMA
EDUCATIVO

LA AKADEMIA

www.laakademia.org

laakademiadonosti@gmail.com



Proyecto educativo vinculado al



La Akademia
Donosti