



TÉCNICA ALEXANDER

Y COACHING ONTOLÓGICO PARA
PROFESIONALES

LA POSTURA QUE TE SIENTA BIEN



MARÍA DE MARCOS

mariademarcos.com

La manera de pensar y sentir **afecta a tu cuerpo (y viceversa)**

- » ¿Pasas muchas horas sentado/a detrás de un ordenador?
- » ¿Tu cabeza va a mil por hora dividida entre lo que haces y lo que deberías hacer?
- » ¿Piensas que los demás no te valoran y te entristeces?
- » ¿Pierdes fuerza por el camino?
- » ¿Te falta conexión con tu cuerpo?



Vive con menos tensión Maneja los ritmos Optimiza el esfuerzo

La **Técnica Alexander** es ideal para todos aquellos profesionales que quieran aprender un método práctico para cambiar de hábitos, mejorar la postura, así como la actitud con la que se toman las cosas.

Tensión física y tensión mental van de la mano.

*Es por ello que combino la **Técnica Alexander** con el **Coaching Ontológico**: el cuerpo y la palabra se apoyan mutuamente para hacer cambios profundos y duraderos.*



Técnica Alexander y Coaching Ontológico: la fusión perfecta

- » Ambas son herramientas prácticas.
- » Juntas, aportan presencia, dirección y gestión de los recursos propios.
- » Comparten base en común de escucha y responsabilidad.
- » Confrontan lo que hay, sin interpretaciones.
- » Generan situaciones muy creativas en las que la persona se reconoce libre; capaz de crear y celebrar la vida.

La Técnica Alexander

Te enseña a conocer y cambiar los mecanismos internos en el cuerpo y en la acción.

El Coaching Ontológico

Cuestiona y afianza los aprendizajes con la palabra.





Beneficios de **Técnica Alexander** y **Coaching Ontológico:**

Entorno a tu **crecimiento personal:**

- » Crear una **relación respetuosa** con tu cuerpo.
- » Identificar y **atender tus necesidades** a tiempo.
- » **Aceptar tus emociones** y estados de ánimo.
- » **Entrenar tu mente** para observar, detectar juicios y cambiar automatismos.
- » Apoyarte en estas **herramientas para funcionar autónomamente.**

Entorno a tu **desarrollo profesional:**

- » **Cuerpo:** mayor vitalidad, menor tensión y manejo de la energía.
- » **Objetivos:** poder reconocer necesidades y establecer compromisos coherentes.
- » **Foco:** sostener la atención en un entorno lleno de estímulos y exigencias para ver resultados en el tiempo.
- » **Ritmo:** encontrar ritmos respetuosos con uno mismo y con el grupo.
- » **Comunicación:** respetuosa, directa y coherente.

Técnica Alexander

Entrena hábitos saludables

La Técnica Alexander es una herramienta muy potente para entrenar el cambio de hábitos.

Desarrollada hace más de 100 años por F.M. Alexander (1869, 1955) la Técnica Alexander es un método práctico para investigar tu relación contigo y con el entorno a través de tus reacciones y movimiento corporal. Con la **Técnica Alexander** clarificas lo que haces habitualmente y en piloto automático y aprendes cómo pasar de un modo reactivo a una acción consciente y dirigida. La presencia, centramiento y alineación que proporciona así como un método estructurado de habilidades para el aprendizaje lo hacen una herramienta "todo terreno" si te gusta investigar cómo funcionas "de dentro afuera".

- » **Técnica Alexander aplicada al movimiento:** encontrar una estabilidad de pie y sentado, etc.
- » **Técnica Alexander aplicada a las habilidades profesionales:** presentaciones en público, comunicación no verbal, manejo de pantallas y maquinaria, deporte y artes escénicas, etc.
- » **Técnica Alexander aplicada a las grandes transformaciones de la vida:** embarazo, parto y postparto, prevención de lesiones, recuperación después de accidentes o intervenciones severas, osteoporosis, etc.



Coaching Ontológico

Movilízate hacia la acción

El coaching ontológico es una metodología efectiva para movilizarse hacia la acción.

Un proceso de coaching desarrollado adecuadamente proporciona un nido de silencio y profundo respeto en el que formularse preguntas, cuestionarse planteamientos, observar el espejo que nos devuelven nuestras relaciones y crear nuevas posibilidades de acción. También es un espacio en el que poner a prueba nuevos modos de ser y de hacer de un modo seguro antes de sacarlos al mundo.

Un buen coach se distingue por su saber ser y permanecer en la escucha, formular pocas y buenas preguntas y crear un espacio de presencia y confianza en el que el coachee pueda desplegar-se y ser el verdadero protagonista de su proceso.

El coaching ontológico es un proceso de acompañamiento muy útil en momentos de encrucijada personal-profesional.



¿Conectamos? Programas Técnica Alexander y Coaching Ontológico

Otros antes que tú, buscaban...

"Reconectar con mi cuerpo" | "Reducir tensión y malestar" | "Ocupar mi espacio" | "Aprender a cuidar de mí" | "Mejorar profesionalmente".

1. Cuerpo, alineación y proyección en tu vida

- » **Duración:** programa base: 8 sesiones individuales de 60 minutos.
- » **Modalidad:** presencial.
- » **Objetivos:** mejorar tu postura, reducir la tensión y adquirir hábitos saludables.
- » **Resultados que puedes esperar:** conocer tu cuerpo, relacionarte con él de un modo respetuoso, conocer el programa interno de estímulos y reacciones con el que funcionas.
- » **Metodología:** 80% Técnica Alexander | 20% Coaching Ontológico. Basada en la práctica y la experimentación.
- » **Requisitos:** práctica diaria de 20 minutos.
- » **Material de apoyo:** en formato electrónico.

Si quieres profundizar:

- » Auto-cuidados en el trabajo con pantallas y ordenadores para los que pasan muchas horas sentados y/o realizan movimientos repetitivos.
- » Presencia y comunicación a través del cuerpo para quienes necesitan comunicar con efectividad a equipos, clientes o público en general.

Antes de empezar:

- » Puedes reservar una sesión de 60 minutos fuera del paquete si tienes dudas acerca de tus necesidades y te preguntas si este método de trabajo es para ti. Podrás experimentarlo en primera persona, esclarecer tus objetivos y decidir si este es el momento, la manera y la persona con la que trabajar.



¿Conectamos?
Programas
Técnica Alexander
y **Coaching Ontológico**

Otros antes que tú decían...

"Sé lo que quiero pero me disperso" | "Cuido de todos y de todo. Para mí no tengo tiempo" | "Parece que la cabeza y el corazón me dicen dos cosas distintas" | "Tengo demasiada información" | "No llego a llevar a la práctica mi súperplan".

2. Foco, ritmo y dirección en tu proyecto

- » **Duración:** programa base: 8 sesiones individuales de 60 minutos.
- » **Modalidad:** presencial.
- » **Objetivos:** desarrollar tus dones y mirar tus frenos (miedos) cara a cara, mantener el foco en tus objetivos y manejar el ritmo para no perderte entre los estímulos y las exigencias.
- » **Resultados que puedes esperar:** auto-conocimiento plasmado en un proyecto de vida y/o profesional coherente, auténtico y sostenible.
- » **Metodología:** 20% Técnica Alexander | 80% Coaching Ontológico. Basada en la práctica y la experimentación.
- » **Requisitos:** práctica diaria de 20 minutos.
- » **Material de apoyo:** en formato electrónico.

Si quieres profundizar:

- » Auto-cuidados en el trabajo con pantallas y ordenadores para los que pasan muchas horas sentados y/o realizan movimientos repetitivos.
- » Presencia y comunicación a través del cuerpo para quienes necesitan comunicar con efectividad a equipos, clientes o público en general.

Antes de empezar:

- » Puedes reservar una sesión de 60 minutos fuera del paquete si tienes dudas acerca de tus necesidades y te preguntas si este método de trabajo es para ti. Podrás experimentarlo en primera persona, esclarecer tus objetivos y decidir si este es el momento, la manera y la persona con la que trabajar.



¿Quién soy? ¿En qué creo? ¿Cómo trabajo?

Como mujer y como profesional creo en el valor de:

- » **Provocar tu espíritu.** Esto quiere decir que aunque soy una persona dulce puedes esperar de mí la confrontación suficiente para moverte de la silla.
- » **Potenciar tu individualidad.** Para mí se traduce en re-conocer quién eres y seguirlo. Eso ya es suficientemente auténtico.
- » **Desplegar tus dones.** Creo más en valorar tus dones y potenciarlos que en magnificar tus carencias y buscar perfeccionarlas.
- » **Desarrollar habilidades básicas.** Aquí hablamos de las que son básicas para abrirse a la vida: presencia, apertura, aceptación, foco, suavidad y dirección.
- » **Practicar tu responsabilidad.** La entiendo como la capacidad de hacerte cargo de ti misma y dar respuesta con tus acciones a lo que la vida te pone delante.



- » **La libertad.** La entiendo como el respeto de ti misma y va de la mano con la felicidad.
- » **La renuncia a dar respuestas.** Encontrarás un espacio de libertad en el que investigarte, experimentarte, meter la gamba, deshacer lo andado y probar nuevas alternativas. Pero no a respuestas dadas y a las que aferrarte.
- » **El valor del silencio.** Para adentrarte en él y regenerarte. Aunque a veces sea una maravilla fuera de nuestro alcance o un boquete en el que nos da pavor entrar.
- » **El respeto de los ritmos.** Los tuyos, los míos, los de la Vida.
- » **El revertir.** Que todas tus riquezas traspasen tus fronteras y se pongan al servicio de la Vida. Tú encontrarás tu propia manera de hacerlo.



Testimonios

Les brillan los ojos, el cuerpo compacta la energía, la mente va ligera y el corazón abierto.

"Al empezar estaba cerrada ante los cambios, ante lo externo, y con un auto-valoración baja. Me sentía agobiada y un poco angustiada, con necesidad de protegerme. Trabajando contigo he aprendido que a través de los cambios en el cuerpo y la postura se realizan cambios increíbles en tu manera de ser y estar. Ahora tengo nuevas perspectivas para ocupar mi espacio, a través del contacto con la tierra y con mi propia seguridad y para mejorar la comunicación".

Laura R., 37 años, Profesional

"Me encanta hacer deporte y estar activo. Pero el dolor que tenía en mi espalda me impedía llevar una vida normal: no podía andar, ni estar tumbado o sentado. Estaba desesperado. Llegué a tus sesiones de Técnica Alexander de rebote. Alguien me hizo un comentario y me dije: "¿Por qué no? No tengo nada que perder.

El cambio ha sido abismal desde el principio. Me enseñaste a conocer mi cuerpo por dentro: cómo responde en actividades diarias que yo realizaba inconscientemente y cómo reacciona ante situaciones y movimientos cotidianos. Sin desaparecer, puedo controlar el dolor de espalda realizando los ejercicios que me enseñaste y colocando mi cuerpo. Ya no lo uso sólo para la espalda: lo aplico a cualquier zona del cuerpo.

Mi calidad de vida ha aumentado, no sólo en mí sino también en mi vida social y de pareja. Volver a viajar -otra cosa con la que disfruto-, salir, poder sentarme a ver una película, a leer sin dolor: no sabes lo que es eso hasta que lo recuperas. ¡Valoro esas acciones mucho más!

No quiero que parezca una experiencia vital pero a mí me has ayudado mucho. Ahora mismo me siento genial, cosa que no pensaba desde hacía tiempo. ¡Sólo volver la vista atrás y recordar como estaba y como estoy hoy me levanta el ánimo!"

José D. 42 años, Empresario.



María de Marcos

He vivido y trabajado en Holanda durante 10 años donde me gradué como profesora de Técnica Alexander en el Alexander Techniek Centrum de Amsterdam. Mi formación y experiencia laboral previa es en el campo de la Educación Superior Artística como coordinadora de proyectos de investigación y desarrollo. He trabajado en el mundo de la empresa y he formado parte de la plantilla del Bank of Tokyo Mitsubishi UFJ Holland durante cuatro años dentro de un equipo multicultural.

Desde mi regreso a España imparto formación especializada en empresas con el programa **Curso de mejora postural en el trabajo: Conócete mejor. Siéntete mejor. ¡Trabaja mejor!** Además,

enseño Técnica Alexander a clientes particulares en mi estudio de Madrid y ofrezco consultorías online sobre salud postural y movimiento consciente. Al mismo tiempo trabajo como docente de Técnica Alexander en el Grado y el Máster de Interpretación Musical de la Universidad Alfonso X de Madrid.

Mi formación como Coach Ejecutivo y Personal en el Centro de Estudios del Coaching acreditado por la ICF (CEC, Madrid) me permite comprender y asentar los aprendizajes desde los tres ámbitos: corporal, cognitivo y emocional. Esto me permite ayudar a mis clientes a hacer cambios efectivos y a ser un poquito más felices, día a día.





¿TRABAJAMOS
JUNTOS?

 www.mariademarcos.com

 maria@mariademarcos.com

 +34 625 07 93 91

**¡ENVÍASELO
A TU JEFE!**



MARÍA DE MARCOS



TÉCNICA ALEXANDER

Y COACHING ONTOLÓGICO PARA
PROFESIONALES

LA POSTURA QUE TE SIENTA BIEN



MARÍA DE MARCOS

mariademarcos.com