



Mirarme con arte

RESILIENCIA

CREATIVA



“Creo en la belleza como herramienta de vida,
un faro constante que evoluciona y se mueve.
Me interesa crear desde la belleza y la armonía”.

Quique Dacosta

Acabar con el ADD
(Authenticity Deficit Disorder)
y volver a despertar tus
sentidos, tu capacidad de
asombrarte e ilusionarte.



Con **#ResilienciaCreativa** **#MirarmeConArte**
quiero invitarte a encontrar tu ritmo,
experimentar la pausa y el silencio.

El arte como herramienta que te conecta
con tu imaginación y tu capacidad de jugar
y de crear nuevas posibilidades.

Dejar por un momento los caminos que
siempre recorres para resolver o responder
preguntas en tu vida personal o profesional
y entregarte a la sorpresa de tu arte.

Se dice que en la prisa nada crece y, aunque
estamos en un contexto en el que la agilidad
se ha vuelto una palabra de moda, también
lo es la flexibilidad para vivir los cambios
con más comodidad y menos estrés.

El mix de

RESILIENCIA

CREATIVA

Quiero poner a tu servicio mi formación en artes expresivas, seguridad psicológica, sound bathing, liderazgo consciente y compasivo. También reconectar con mi experiencia como consejera de carrera, rol que tuve hace unos años con alumn@s de la carrera de periodismo de la universidad donde estudié, así como mi experiencia como mentora en un programa de liderazgo.

#ResilienciaCreativa #MirarmeConArte nace de mi propósito y mi convicción personal sobre el poder del arte para transformarnos y volver a lo esencial, a nuestras semillas. Quiero poner mi creatividad, mi alma y mi formación al servicio de quien quiera explorar(se). Como todas las iniciativas que he creado, ésta también tiene el ingrediente clave de mi vida: meraki*.

Además, para cualquier proyecto, el primer paso es la negociación diaria que tenemos con nosotr@s mismos. Ningún cambio es posible sin el trabajo interno.

(*) Meraki: palabra de origen griego que significa hacer las cosas con amor, con tu alma, dejar parte de ti, poner tu creatividad al servicio de otr@s.

¿Cómo y para qué?

RESILIENCIA

CREATIVA

Este es un espacio individual o grupal (puede ser llevado a tu equipo en la empresa). El formato es presencial o virtual y, en principio, cada encuentro es de 1.5 horas de duración.

#ResilienciaCreativa #MirarmeConArte te podría interesar si quieres:

- Responder a una pregunta o un desafío que tienes.
- Explorar un tema de una manera creativa, desde otro ángulo, libre y sin juicios.
- Encontrar un espacio de silencio, restauración de tu energía y bienestar.
- Tener herramientas para luego llevarlas a tu vida y encontrar la magia de la sorpresa y el ritual.
- Mirarte de otra forma. Si no sabes por dónde empezar, una manera de re conectarte con tu imaginación.

Puede ser que al inicio no sepas muy bien el destino final, pero te entusiasme empezar este viaje. La primera sesión te ayudará a responder a esa pregunta: ¿Qué quiero mirar?



¿Qué más?



**“97% de CEOs se ha
dado cuenta que para
transformar a sus
organizaciones tienen
que transformarse
ell@s mism@s”**

Jill Ader
EgonZehnder
PresidentSummit2021



Un liderazgo con

RESILIENCIA

CREATIVA

Hay tantos estilos de liderazgo como cepas de uvas o quizás más (¡sí, me gusta el vino!). Todas interesantes pero la gran verdad es que ser un/a buen/a líder pasa por ser primero una buena persona. Y ese ser humano tendría que conectarse (si no lo hace aún) con su humanidad total, no sólo con una parte, la racional, que suele estar más presente en las mesas y conversaciones.

Ser mejores líderes supone, entre otras cosas:

- Autoconocimiento.
- Comunicar mejor y con franqueza radical.
- Escuchar de verdad (no a medias, con un ojo en tu celular y la mente en tu próxima reunión).
- Ser flexibles y resilientes en medio de los cambios.
- Valorar la experimentación y promoverla. Traer preguntas, no siempre las respuestas.
- Ser empátic@s.
- Cuidar su bienestar primero y también el de su equipo.
- Promover la creatividad y curiosidad: basta de aferrarse sólo a lo que "ya sabemos que funciona" (*best practices*).

Una invitación para salir de tu rutina, conectarte contigo y tu equipo desde la mirada del arte y lo que trae. ¿Team building?, ¿Comunicación asertiva y efectiva?, ¿Hackear el burn out?, ¿Seguridad Psicológica?, ¿Creatividad e Innovación?: sí, sí y más sí.

Ruta sugerida*

RESILIENCIA

CREATIVA

Mirar

Encuentro 1

En esta sesión definimos qué quieres trabajar. Primera exploración con arte y meditación.

Hacia adentro

Encuentro 3

Retomamos desde lo que se abrió en la sesión anterior para seguir explorando.

La sorpresa de la serendipia

Encuentro 2

Nos sumergimos en tu tema, jugando, buscando inspiración en tu vida diaria y en lo que pueda traerte con lo que surgió en nuestro primer encuentro.

Cosecha

Encuentro 4

Cierre. ¿Qué descubrimos? ¿Qué se reveló para ti?. ¿Qué vi yo como testigo de tu proceso?

(*) La ruta puede cambiarse a lo que tú necesites. Puede ser que sólo quieras una sesión o más.

“Todos **nacemos originales**
y morimos copias”

Carl Gustav Jung



Ruta sugerida*

RESILIENCIA

CREATIVA

Si lo tuyo va por volver a despertar la chispa de la imaginación y la creatividad, salir de tu rutina y experimentar. Puedes tener una sesión o las que quieras. Aquí, algunas preguntas para responder a través de tu arte y las propuestas que, según tus necesidades, pasiones, miradas, yo pueda ofrecerte como impulso y chispa ;).

- ¿Cómo quiero manifestar mi creatividad? ¿Mi impulso / don / energía?
- ¿Cuál es mi relación con mi energía creativa?
- ¿Me hago cargo de lo que necesito crear?
- ¿Cómo me siento como creador/a?
- ¿Qué me despierta, ilusiona, motiva?

(*) Si tu foco es reconciliarte con tu energía creativa

**“37% de
trabajadores están
más abrumad@s
que antes y 75%
experimenta el
efecto de *domingos
de miedo*”**

Fast Company 2023



Para esto

RESILIENCIA

CREATIVA

Puede ser tu **#ResilienceBreak**. Un momento de desconectarte, de cultivar la quietud, la autocompasión, estar en el presente, cuidar tu bienestar y entregarte a la novedad. ¿Auto cuidarse a través del arte?: Sí. Algunas frases que te regalo hoy:

“Tu ética de descanso es tan importante como tu ética de trabajo”

John Fitch, autor de

“Time Off: A Practical Guide to Building Your Rest Ethic and Finding Success Without the Stress”

“Necesitamos tiempo para reflexionar, regenerar e integrar”

Laura Storm, autora de

“Liderazgo Regenerativo”

“La auto conciencia desencadena la acción”

Riccardo Bellini,
CEO Chloe

VIVIMOS RÁPIDO

Vivimos esperando
a que la vida nos espere.

La vida es lenta, muy lenta,
y nosotros vamos rápido, muy rápido.
Comemos rápido,
hablamos rápido y dormimos rápido,
mientras la vida no entiende
de esos espacios temporales estresados.
La vida es eso que pasa
mientras nosotros corremos.

Vivimos esperando el momento perfecto,
sin utilizar el momento y hacerlo perfecto.
Ese momento donde nos preocupamos más
por lo material que por nosotros mismos.

Vivimos esperando
que la jornada termine para llegar a casa,
vivimos esperando que sea viernes
(olvidando que el que no es feliz un miércoles
tampoco lo será el fin de semana).

Vivimos esperando que lleguen los puentes,
las vacaciones, el verano.

Vivimos esperando que pase algo,
y lo único que pasa
es la vida.

José Manuel Castaño

Para iniciar este camino...



Inversión

RESILIENCIA

CREATIVA

Presencial

Paquete de 4 encuentros:

S/. 888 - > pago en dos partes, 50% al inicio y 50% al cierre.

US\$ 222- > pago en dos partes, 50% al inicio y 50% al cierre.

Un solo encuentro:

S/. 242 pago antes de la sesión.
US\$ 61

Virtual

Paquete de 4 encuentros:

S/. 720 - > pago en dos partes, 50% al inicio y 50% al cierre.

US\$ 180 - > pago en dos partes, 50% al inicio y 50% al cierre.

Un solo encuentro:

S/. 200 pago antes de la sesión.
US\$ 50



Ursula Franco Block

- **Founder y Creative Connector de Hecho con Meraki**
- **Trainer oficial en Seguridad Psicológica por Leader Factor**
- **Coach en artes expresivas para líderes y organizaciones de EGS, Suiza**
- **En formación como END OF LIFE DOULA en INELDA**
- **Autora y collagista**

Phd Candidate y certificada en “Artes expresivas para organizaciones, coaching y formación de líderes” (CAGS) en The European Graduate School (Suiza, 2022). Coach oficial de Seguridad Psicológica por Leader Factor. Miembro residente de House of Beautiful Business. Máster en Dirección de Recursos Humanos, autora del libro “El CEO de las tablas” y “Romper la cuarta pared”. Ex presidenta de la Asociación Peruana de Comunicación Interna (APECI). Ganadora del Women Marketeers 2019, categoría endomarketing Premio de Mercado Negro e Ipsos.

Con más de 10,000 alumn@s en el curso de Habilidades de Comunicación Interpersonal en CREHANA. Formada en Points of You y por iniciar la de END OF LIFE DOULA en INELDA.

Como consultora ha acompañado a diferentes empresas en comunicación efectiva, liderazgo, artes expresivas para la resiliencia y conexión de equipos, seguridad psicológica y mindful meeting: Hortifrut, Tottus, Votorantim, Ransa, Palmas del Espino, Credicorp, Crehana, Tasa, CENTRUM, Fonafe. Ex subgerente de bienestar, cultura, clima y comunicación interna de Ferreycorp.

¡Gracias!

in Ursula Franco Block
@ufrancoblock

<https://hechoconmeraki.com>

Hecho con
meraki