

TALLERES ESPECIALES “ADULTOS MAYORES”

Encuentros diseñados para trabajar con aquellas personas que llegan al final de una etapa en sus vidas y se encuentran ante el desafío de emprender nuevos desafíos

PUENTES



FUERZA Y MOVIMIENTO +ESPIRITUALIDAD

PROGRAMA ADULTOS MAYORES

“PUENTES”



Trabajar con adultos mayores desde el **coaching ontológico** puede ser una experiencia profundamente enriquecedora, tanto para el coach como para los participantes.

Objetivo: Acompañar a esos adultos mayores a resignificar su identidad y propósito en esta etapa de la vida.

La culminación de una etapa activa laboral, profesional, la llegada de la edad jubilatoria a la vida de las personas, generalmente suele traer aparejado un sentimiento de vacío y desamparo que conduce a estados emocionales y estados de ánimo que atentan contra el disfrute y el goce para emprender un nuevo proceso.

El coaching Ontológico puede convertirse en un puente que facilita la transición de un estado a otro, trabajando sobre la integridad de la persona y su presente para diseñar un futuro vivible.

Entre otros enfoques, a modo de ejemplo están los siguientes:

- **Reinterpretación del presente.** Muchas personas mayores tienden a mirar hacia el pasado con nostalgia. El coaching ontológico les ayuda a resignificar su presente como una etapa de crecimiento, libertad y nuevas oportunidades.
- **Transformación del lenguaje interno.** El lenguaje construye realidad. Frases como “ya estoy grande para eso” pueden ser desafiadas y transformadas por nuevas narrativas que empoderen al adulto mayor.
- **Adaptación al cambio.** Esta etapa suele venir acompañada de cambios: jubilación, pérdida de seres queridos, cambios físicos. El coaching ontológico facilita la aceptación y adaptación desde una mirada compasiva y activa.

Contactos: Cel. 1557193096 – 230 4354177

E-mail: marcosbeloso@gmail.com – fernandoluisceli@gmail.com

www.fuerzaymovimiento.com.ar



FUERZA Y MOVIMIENTO +ESPIRITUALIDAD

- **Conquista de la libertad personal.** A veces, la edad viene acompañada de miedos y apegos. El coaching ayuda a identificar creencias limitantes y a reconectar con deseos auténticos, incluso aquellos postergados por años.
- **Reconexión con el propósito.** Muchas personas mayores sienten que su “capítulo” ya está escrito. El coaching ontológico puede mostrar que aún hay páginas por escribir, con sentido, contribución y alegría.

METODOLOGÍA DEL TALLER

- Un encuentro semanal de dos horas
- Formato: Presencial/Virtual

Dinámica:

- Participación activa de los asistentes

ALGUNAS PROPUESTA TEMÁTICAS DE TALLERES VEVENCIALES

1. Conversaciones Poderosas/El antes y el después de la vida laboral

- ¿Estamos preparados para soltar?
- ¿Qué puedo hacer para llenar un vacío?
- La vida circular

Objetivo: Fortalecer la comunicación y las relaciones interpersonales.

Temas sugeridos:

- Juicios vs. afirmaciones.
- Escucha activa y empatía.
- Conversaciones para el perdón y la gratitud.
- Cómo pedir, ofrecer y prometer.
- Las emociones y su rol en la vida cotidiana

2. Círculo de Sabiduría: Coaching Grupal

Objetivo: Crear un espacio de contención, aprendizaje y transformación colectiva.

Contactos: Cel. 1557193096 – 230 4354177

E-mail: marcosbeloso@gmail.com – fernandoluisceli@gmail.com

www.fuerzaymovimiento.com.ar



FUERZA Y MOVIMIENTO +ESPIRITUALIDAD

Beneficios:

- Fortalece el sentido de comunidad.
- Promueve el aprendizaje colaborativo.
- Disminuye la sensación de soledad.

3. Proyecto de Legado: “Lo que quiero dejar”

Objetivo: Acompañar a los adultos mayores a construir y compartir su legado personal.

Propuesta:

- Reflexión sobre los valores y aprendizajes de vida.
- Creación de un “libro de legado” o cápsula del tiempo.
- Espacios para compartir con familiares o la comunidad.

4. Coaching Ontológico y Bienestar Integral

Objetivo: Integrar cuerpo, emoción y lenguaje para una vida más plena.

Temas:

- Gestión emocional desde la ontología.
- El cuerpo como observador: prácticas de conciencia corporal.
- Diseño de acciones para el bienestar.

5. La espiritualidad como camino

Objetivo: incorporar el sentido espiritual de la vida en el día a día

Impacto: mejora la calidad de vida del practicante

MAS QUE UNA RAZÓN

Un adulto mayor es esencial para el entorno donde se encuentra:

Contactos: Cel. 1557193096 – 230 4354177

E-mail: marcosbeloso@gmail.com – fernandoluisceli@gmail.com

www.fuerzaymovimiento.com.ar



FUERZA Y MOVIMIENTO +ESPIRITUALIDAD

- Tienen sabiduría y experiencia: los años vividos, la experiencia adquirida, logros y desafíos son aspectos valiosos a tener en cuenta. Pueden ofrecer una mirada diferente en momentos de incertidumbre.
- Valores y tradición: Son guardianes de la memoria familiar. Son los que preservan costumbres, recetas, historia y valores que son pilares para las nuevas generaciones.
- Afecto y contención familiar: en muchos los nietos encuentran en los abuelos una fuente de comprensión, paciencia y contención, principalmente son una fuente de amor.
- Resiliencia: el paso del tiempo aportó a sus vidas la capacidad de adaptación a distintos momentos y también la fortaleza como inspiración para enfrentar los cambios.
- Contribución Activa: muchos de ellos aún siguen activos, cuidan los nietos, colaboran en el hogar, hacen aportes económicos, entre otras cosas.
- Empatía: la presencia de un adulto mayor en la familia facilita el aprendizaje de niños, de jóvenes a vivir con distintos ritmos, a respetar otras formas de pensar y a valorar la diversidad de edades.

Definitivamente, desde esta propuesta de trabajo, se considera que la inclusión, el escucharlos y reconocerlos en la familia, no sólo los dignifica, sino que enriquece profundamente el tejido afectivo del entorno en general y del hogar en particular.

Los talleres mencionados son sólo una muestra de lo que se puede trabajar desde el coaching ontológico con los adultos mayores. La dinámica de los encuentros es flexible y abierta a temas que surjan de ellos y propuestas sobre temas de interés entre los participantes que puedan convertirse en una charla o en un taller de transformación.

El cierre de cada encuentro en cualquiera de los formatos, conlleva un ejercicio de meditación guiada y gratitud.

Contactos: Cel. 1557193096 – 230 4354177

E-mail: marcosbeloso@gmail.com – fernandoluisceli@gmail.com

www.fuerzaymovimiento.com.ar



FUERZA Y MOVIMIENTO +ESPIRITUALIDAD

“Hoy no celebramos el paso del tiempo, sino la huella que deja. Porque en cada arruga hay una historia, en cada mirada una lección, y en cada paso, la dignidad de haber vivido con coraje. ¡Gracias por enseñarnos que el futuro también se construye con memoria!”

Creador y responsable del programa “PUENTES”

Lic. Marcos Gabriel Beloso

Mg. En Recursos Humanos

Coach Ontológico Profesional con acreditación nacional e internacional

AACOP - FICOP

Colaborador

Fernando Luis Celi: Coach Ontológico Profesional - Programa de formación avalado por la ICF

Asistente Gerontológico Habilitado

Contactos: Cel. 1557193096 – 230 4354177

E-mail: marcosbeloso@gmail.com – fernandoluisceli@gmail.com

www.fuerzaymovimiento.com.ar