



ROSANNA MAURO
WELLNESS INSTITUTE

Inicio: 9 Febrero 2024

CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN WELLNESS COACHING

4 Módulos (virtual y presencial)
Acceso al Curso por 6 meses
Sesiones Presenciales en el Country
Club, Escazú
Abierto a Todo el Público
Con el respaldo y la calidad de
Rosanna Mauro Wellness Institute



INSTRUCTORES Y COACHES



Msc. Federico Maya
MSC. PROYECTOS Y COACH



Dra. Rosanna Mauro
NUTRICIONISTA Y COACH

INFO E INSCRIPCIONES

Tel. 8557-8250 info@rosannamauro.com
www.rosannamauro.com



MODALIDAD DUAL

Cuáles son los **DETALLES** del Curso



En este curso aprenderá valiosos conceptos para convertirse en un coach de excelencia y promover el bienestar en sus equipos de trabajo, entorno laboral y relaciones 1:1.

Además, aprenderá:

- ***Salud integrativa***
- ***Alimentación consciente e integrativa***
- ***Mindfulness***
- ***Neuroliderazgo***
- ***Asertividad***
- ***Trabajo en Equipo***
- ***Psicología organizacional***
- ***Complementos terapéuticos***





QUÉ LOGRARÁ CON LA CERTIFICACIÓN:

Encontrar nuevas prácticas para el desarrollo del potencial humano y la productividad, que tengan un impacto en el bienestar y la salud, a nivel personal y profesional.

ADemás:

Identificar e implementar las habilidades que debe desarrollar un Wellness Coach para promover el neuroliderazgo, el trabajo en equipo y la formación de equipos de alto rendimiento.

Reconocer elementos de la psicología organizacional, la administración de proyectos y la motivación individual y grupal para mejorar el rendimiento de los equipos de trabajo.

Reconocer y practicar técnicas para la promoción de la productividad, el bienestar y la felicidad en el ámbito laboral. Interiorizar nuevas habilidades de comunicación interpersonal que fortalezcan la relación cliente-profesional.

Familiarizarse con prácticas de alimentación saludable, movimiento y gestión del estrés que estimulen la salud y el bienestar individual y grupal, así como la construcción de entornos saludables.

Reconocer y practicar técnicas de mindfulness para la presencia plena.

Facilitar el aprendizaje de alternativas terapéuticas (basadas en evidencia científica) relevantes en el trabajo del Wellness Coach.

Desarrollar un proceso de auto-actualización para construir una mejor versión de sí mismo y para practicar efectivamente el Wellness Coaching.



La Certificación tiene formato semi-presencial, combinando:

- estudio individual en aula virtual
- prácticas con compañeros
- supervisiones por parte de instructores
- grupo de whatsapp para conectarse con profesores y compañeros
- clases teórico-prácticas sincrónicas por zoom 1 viernes al mes de 3.30-8 pm
- clases teórico-prácticas presenciales 1 sábado al mes de 8 am a 1 pm en el Costa Rica Country Club, Escazú
- acceso al curso por 6 meses



Conozca a los PROFESORES



CONOZCA A LOS PROFESORES



DRA. ROSANNA MAURO, MS, CEDRD-S, NBCHWC ***COACH PROFESIONAL, MASTER EN PSICOLOGÍA GRUPAL, NUTRICIONISTA INTEGRATIVA***

Rosanna es una destacada coach profesional con varias certificaciones, entre ellas Coaching de Salud Integrativa por la Universidad de Arizona y el Andrew Weil for Integrative Medicine (USA), Wellness Coach por el National Board for Health and Wellness Coaching (USA) y Coaching Integral por la Universidad Nacional de Costa Rica. Además, tiene un Posgrado en Salud y Estilo de Vida Integrativo, por la Universidad de Arizona.

Es Licenciada en Nutrición por la Universidad de Costa Rica y Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria por el International Association of Eating Disorders Professionals (iaedp). Además, es Master en Psicología Grupal por la Universidad para la Cooperación Internacional.

Actualmente, es docente de la Universidad de Arizona y el Andrew Weil Center for Integrative Medicine. Es Presidente del Capítulo Internacional de iaedp y Miembro del Board a nivel nacional. Es co-fundadora de Rosanna Mauro Wellness Institute y la Fundación Cambio Vital.

Tiene más de 20 años de experiencia en el trabajo como nutricionista y docente, y más de 15 años de experiencia en el ejercicio del coaching.



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

CONOZCA A LOS PROFESORES



MSC. FEDERICO MAYA BOHÓRQUEZ, MAP

COACH DE NEUROLIDERAZGO

Federico nació en Cali, Colombia, es Tecnólogo en Producción de Café y Cultivos Asociados. Realizó estudios en Ingeniería Agroindustrial y Administración de Empresas y es Master en Administración de Proyectos.

Entre los cursos realizados, destacan los siguientes: Neurofeedback para el Peak Performance Training, (USA, 2007), Moldes Mentales (Universidad de Salamanca, España, 2007), Coaching Ontológico (TEC, 2008), Certificación en Coaching Integral (UNA, 2012), Microcosm, culture and evolution (Schumacher College, UK, 2014), Certificación Open Focus Mindfulness (Princeton Biofeedback, (USA, 2016), Neuroeconomics: How the Brain Makes Decisions (Higher School of Economics, Moscú, 2018), certificación en Brain Health Coaching, Dr.Amen Clinics (2020), Big Five OCEAN Personality Traits, Dr. Jordan Peterson. (2022).

Tiene más de 20 años de experiencias como consultor y coach. Es co-fundador de Rosanna Mauro Wellness Institute y la Fundación Cambio Vital.



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

PROFESORES INVITADOS

MBA. ANDREA BECERRA KRIEBEL

**ANTROPÓLOGA, EMPRENDEDORA, AROMATERAPEUTA CERTIFICADA Y
MASTER EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

Fundadora y directora de una empresa costarricense líder en la creación, elaboración y comercialización de cosméticos naturales y orgánicos.

Más de 10 años de experiencia dictando charlas y seminarios sobre usos y beneficios de los aceites esenciales.

Aromaterapeuta Certificada, New York Institute of Aromatic Studies, avalada por NAHA (National Association of Holistic Aromatherapy) de Estados Unidos y Maestría en Administración de Empresas de INCAE.



MELANIA CUBERO

HEALTH COACH, TERAPEUTA DE YOGA Y GUÍA DE TERAPIA FORESTAL

Melania es instructora de yoga certificada, Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition y guía de terapia forestal por la Association of Nature and Forest Therapy en Estados Unidos.

Desde el 2005, practica Ashtanga Yoga y ha visitado en múltiples ocasiones la cuna de ese estilo de yoga en Mysore, India. Ha completado varios entrenamientos, cursos y talleres en India, Tailandia, Estados Unidos y Costa Rica sobre diferentes técnicas enfocadas en el bienestar integral como por ejemplo: ayurveda, terapia forestal, yoga, meditación, tai-chi chuan, chi-kung, masaje tailandés, reiki y nutrición holística.

Trabaja como abogada y notaria y desde hace más de diez años imparte regularmente clases de yoga en su estudio Paz Yoga en Costa Rica.



CRONOGRAMA

INICIO EN AULA VIRTUAL 9 FEB 2024
ACCESO AL CURSO HASTA
9 AGOSTO 2024

MÓDULO 1

CLASE VIRTUAL: VIERNES 9 FEB
CLASE PRESENCIAL: SÁB 10 FEB

MÓDULO 2

CLASE VIRTUAL: VIERNES 1 MARZO
CLASE PRESENCIAL: SÁB 2 MARZO

MÓDULO 3

CLASE VIRTUAL: VIERNES 5 ABRIL
CLASE PRESENCIAL: SÁB 6 ABRIL

MÓDULO 4

CLASE VIRTUAL: VIERNES 3 MAYO
CLASE PRESENCIAL: SÁB 4 MAYO



PROGRAMA MÓDULO 1

VIERNES

- BIENVENIDA
PRINCIPIOS DEL COACHING PARA
EL BIENESTAR Y EL DESARROLLO
HUMANO
- LA COMUNICACIÓN Y EL
LENGUAJE 1

SÁBADO

- EL CEREBRO Y EL SISTEMA
NERVIOSO. DESCUBRIMIENTOS Y
PRÁCTICAS PARA UNA VIDA
SALUDABLE.
- EL PROCESO DEL COACHING Y LA
MATRIZ DEL WELLNESS COACHING
FASE 1
- NUTRICIÓN INTEGRATIVA PARA EL
CUERPO
- PRÁCTICA



PROGRAMA MÓDULO 2

VIERNES

- MINDFULNESS O APRECIACIÓN PLENA
- LA COMUNICACIÓN Y EL LENGUAJE 2. EL LENGUAJE DE LAS IDEAS.
- EL PROCESO DEL COACHING Y LA MATRIZ DEL WELLNESS COACHING FASE 2

SÁBADO

- ESTRATEGIAS PARA EL MOVIMIENTO Y LA SALUD FÍSICA
- GESTIÓN DEL ESTRÉS
- EJERCICIOS DE MINDFULNESS, EXPLORACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL
- PRÁCTICA



PROGRAMA MÓDULO 3

VIERNES

- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- EL RAPPORT Y LA EMPATÍA
- LA COMPASIÓN, EL ALTRUISMO Y LA FELICIDAD

SÁBADO

- EL PROCESO DEL COACHING Y LA MATRIZ DEL WELLNESS COACHING FASE 3
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA MENTE Y EL ESPÍRITU (MINDFUL EATING)
- PRÁCTICA



WELLNESS INSTITUTE

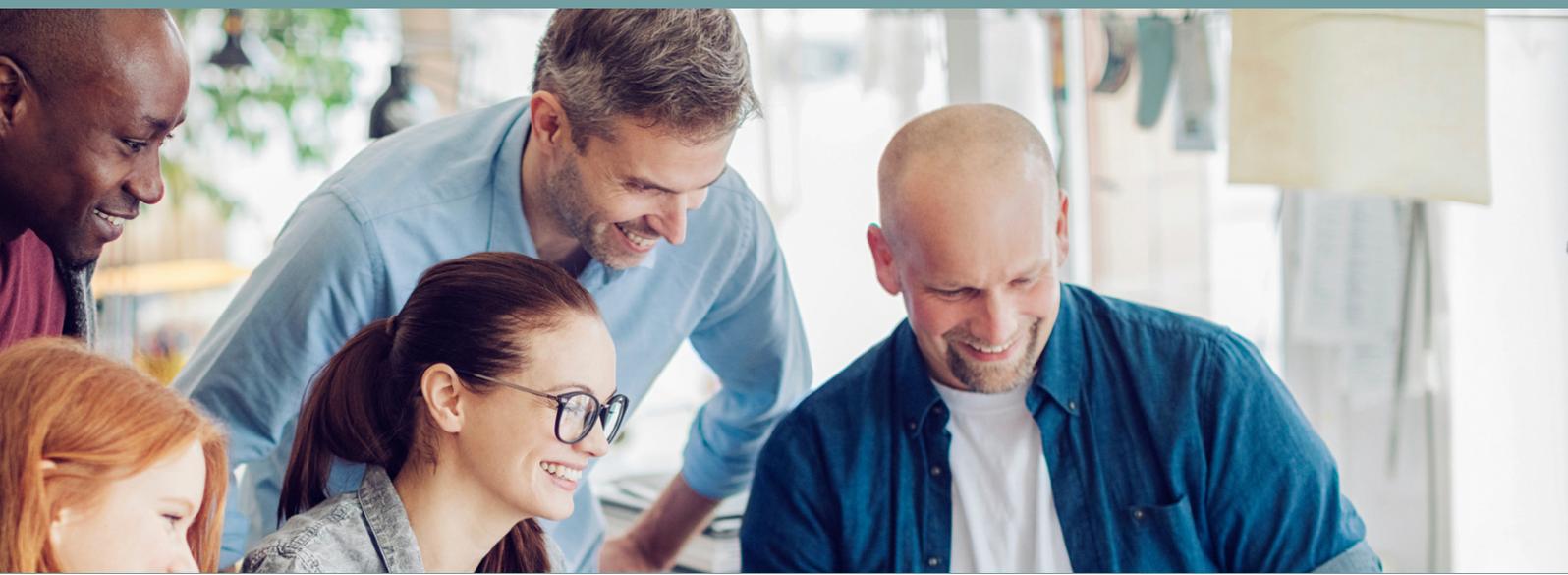
PROGRAMA MÓDULO 4

VIERNES

- EL NEUROLIDERAZGO
- LA PERSUASIÓN Y LA NEURO-LINGÜÍSTICA
- EL CÓDIGO DE ÉTICA

SÁBADO

- LA DINÁMICA ESPIRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
- DISEÑO DE ENTORNOS SALUDABLES
- LA PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y LOS EQUIPOS DE TRABAJO
- LA MOTIVACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL
- PRÁCTICA



Módulo Virtual Continuo

Complementos Terapéuticos

MÓDULO DE ESTUDIO EXCLUSIVAMENTE EN PLATAFORMA VIRTUAL

-FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y
ALGUNAS PRÁCTICAS DE:

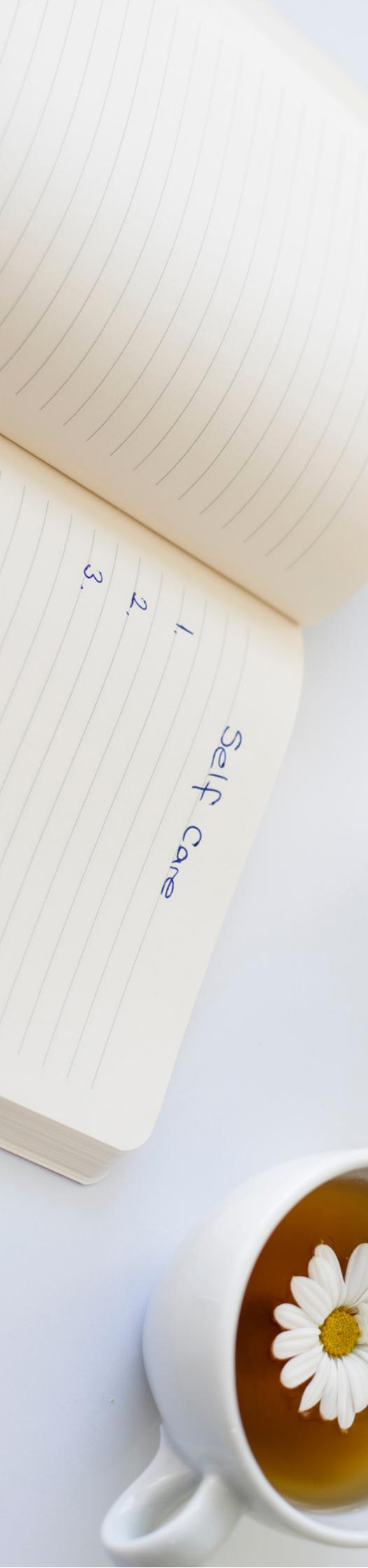
MASAJE, SAUNA, NEUROFEEDBACK Y
BIOFEEDBACK, AROMATERAPIA,
ADMINISTRACIÓN DE PROYECTOS,
ENTRE OTROS.

- LA ÉTICA EN EL EJERCICIO
PROFESIONAL DEL WELLNESS
COACH.

-CADA MÓDULO DE APRENDIZAJE
INCLUYE ADEMÁS:
PRÁCTICAS CON COMPAÑEROS Y
EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL
AUTO-CUIDADO

ACCESO AL AULA VIRTUAL 24/7 Y POR
6 MESES COMPLETOS

APOYO 1:1 CON PROFESORES



INVERSIÓN

PRONTO PAGO ANTES DEL
31/12/2023: 1 CUOTA DE
\$625 USD

A PARTIR DEL 1/1/2024:
1 CUOTA DE \$675 USD
3 CUOTAS DE \$247 USD C/1

TASA 0 CREDOMATIC A 3-6
MESES
PAGO X TRANSFERENCIA,
TARJETA O PAYPAL



MATRÍCULA

01.
HACER PAGO PARCIAL O
TOTAL

02.
LLENAR FORMULARIO EN
[HTTPS://LINKTR.EE/RMWELLNESS](https://linktr.ee/rmwellness)

03.
ESPERAR CORREO DE
CONFIRMACIÓN

04.
¡LISTO!



Testimonios de Nuestros Alumnos

“La Certificación en Wellness Coaching es una excelente opción no solo para aprender las técnicas del Coaching de Bienestar como tal, sino que durante el mismo curso se desarrollaron pilares de la alimentación, meditación y técnicas de respiración, comunicación asertiva, yoga, aromaterapia, entre muchos más. Sirve no solo a nivel personal para estar más presente y tener una vida más plena. La recomendaría a ojos cerrados.”

Dra. Mariana Fabian

“Esta Certificación es la mejor decisión e inversión que alguien pueda tomar. Considero que es una formación toda persona debería llevar, primero para auto-gestionarse y lograr bienestar integral; luego para poder ayudar a otros.”

Licda. Dyalá Sevilla

“Recomiendo la Certificación 100%. Se adquieren muchas herramientas para el bienestar propio, el de los equipos y el de clientes ¡Todo lo que se aprende, se puede adaptar a la modalidad virtual! Se adquieren estrategias para orientar la búsqueda de soluciones, a través de ejercicios de presencia plena, reflexión, honestidad y con una buena gestión de las emociones, limitando cada vez más el rol que juegan las ideas preconcebidas que no son saludables para ningún proceso en equipo.”

Licda. Gabriela Bonilla



Testimonios de Nuestros Alumnos

“Rosanna y Federico tienen mucha experiencia y ganas de compartir al mundo sus talentos. El manejo del grupo fue muy enriquecedor y poder tener la oportunidad de practicar con otros estudiantes fue lo mas bonito!”

Ana Leticia Bedwell

“Rosanna y Federico son unos genios en lo que hacen, son profesionales y apasionados por el coaching. La dinámica del curso fue muy bonita, siento que fluye bastante. ”

B.C.

“Es una certificación que sirve para conocer conceptos claves para poder ejercer Wellness coaching. Me ha permitido tener más claridad sobre lo que quiero y no quiero para mi vida. A nivel profesional me da una herramienta muy útil para agregar valor a la consulta.”

Silvia Araya

“Esta certificación es una increíble manera para fomentar el crecimiento personal, encontrar una vida más equilibrada y ayudar a otras personas. Se aprenden muchas herramientas y metodologías para trabajarse a uno, y poder ayudar a los demás. Ahora tengo una mayor seguridad en mí mismo, me puedo comunicar asertivamente y he implementado espacios de bienestar para meditar, respirar y tomar mejores decisiones”.

Daniel Guzmán





ROSANNA MAURO
WELLNESS INSTITUTE

TE ESPERAMOS EN LA PRÓXIMA CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN WELLNESS COACHING



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com