



Mónica Cambra

Dossier de presentación

Septiembre 26 - Junio 27

Teléfono: 686 678 853

hola@monicacambra.com

www.monicacambra.com

Índice

Presentación	3
Testimonios	4
El Método Buentrato	6
Propuesta formativa	7
Requisitos	8
Presupuesto	9
Contacto	10

Me presento,



Soy Mónica Cambra,

Desde siempre he sentido un impulso por mejorar el mundo que me rodeaba, poner mi sensibilidad, resiliencia y conocimientos al servicio de las personas que más lo necesitan.

Pronto comprendí que generar espacios de reflexión para transformar los vínculos y la forma en que nos relacionamos, abre la posibilidad de paliar el impacto de la violencia de género y prevenir sus consecuencias.

Desde este prisma nacen las formaciones basadas en el **Método BuenTrato**.

Con el propósito de dotar a las personas de herramientas para cuidarse, conocerse y desplegar su poder interno de modo que puedan construir vínculos sanos que reduzcan la desigualdad estructural de nuestra sociedad.

Porque cuando una persona se cuida, se conoce y se empodera, transforma no solo su vida, sino todas sus relaciones. Y esos vínculos conscientes, basados en el respeto y la igualdad, se expanden hacia su entorno creando redes de buentrato.

Mi método aúna el enfoque teórico que aporta la antropología junto con las herramientas prácticas que ofrece la educación social y los recursos de gestión emocional y regulación del estrés con que se trabaja desde el yoga y la terapia sistémica.

Si quieres saber más sobre mi formación y trayectoria pincha aquí.

[CURRICULUM](#)



He colaborado con:



Ayuntamiento de
Sebúlcor



Ayuntamiento de
Carrascal del Río



Ayuntamiento de
Venta de Baños



Ayuntamiento de
Fuenterrebollo



Ayuntamiento de
Cabezuela



Ayuntamiento de
Cobos de Fuentidueña



Ayuntamiento de
Torrecaballeros



Ayuntamiento de
Cuéllar

Confianza institucional

Lo que dicen quien nos ha contratado

“Sin duda lo recomendaríamos a otro ayuntamiento. Creemos que la labor de los Ayuntamientos en trabajar este tipo de programas es fundamental, y contar con una profesional como Mónica: por su experiencia, formación y cercanía en el trato es la clave para que la acogida y los resultados sean excelentes.”

Gabriel Perez – Alcalde de Carrascal del Río

“Buscábamos sensibilizar a la población en materia de igualdad de género, especialmente en el medio rural. Destacaría el carácter práctico de la formación y su adecuación al grupo concreto al que iba dirigido. Sin duda es recomendable en todos los ámbitos, porque la experiencia es muy satisfactoria”.

Ana Concejo – Concejala de Bienestar · Ayuntamiento de Venta de Baños

Lo que dicen quienes lo han vivido

+250 mujeres han participado en las formaciones
+100 horas de formación

“Hemos pasado un rato maravilloso, donde hemos aprendido a gestionar emociones, pasar un rato con nosotros mismos, relajarnos y centrarnos en el aquí y el ahora. Repetiría.”

Nerea Moreno

“Ha sido una experiencia de 10, un momento para conectar con uno mismo. Mónica, pendiente de todos y super profesional. Muy recomendado.”

Clara Rico

“Mónica une en sus talleres todo su conocimiento variado junto a sus vivencias. Es una persona con una sensibilidad especial, gran formación e intuición, muy consciente y 100% comprometida con su trabajo. Su cercanía invita a abrirse y compartir de forma natural, sus palabras te hacen reflexionar. Una profesional como la copa de un pino.”

Su Hernández

“Acudí a mi primer taller con Mónica porque me lo había recomendado una amiga... no solo me encantó sino que me aportó tanto que no quieres que termine. Fue una experiencia de energía, de paz, de compartir sin juzgar, de presencia... en un lugar donde te olvidas de todo y solo conectas contigo. Repetiré seguro.”

Sonia Alvaro

El Método Buentrato

Una forma de relacionarse que transforma desde dentro

El buentrato no es una técnica. Es una forma de estar en relación: contigo misma, con tu cuerpo y con las personas que te rodean. Significa escuchar de verdad, expresarse con claridad, resolver los conflictos sin romper el vínculo, y construir espacios donde nadie tenga que anularse para que la otra persona quepa.

Los cuatro pilares

1 Conciencia de género

Comprender cómo los mandatos de género han moldeado nuestra comunicación y autocuidado.

3 Comunicación asertiva

Expresar necesidades, poner límites y gestionar conflictos sin dañar el vínculo.

2 Escucha corporal

Reconectar con el cuerpo a través de la respiración, las sensaciones y el movimiento consciente.

4 Poder interno

Desplegar la capacidad de decisión y autoliderazgo desde el conocimiento de una misma.

Qué cambia en quien lo vive

- Se prioriza y escucha sus propias necesidades sin culpa
- Reconecta con su cuerpo y descansa sin culpa
- Es más perceptiva de su realidad y la de los demás
- Se relaciona con más autonomía, empatía y respeto
- Lidera su vida desde el poder interno, no desde la exigencia
- Se siente más entera, más libre y más feliz de ser quien es



Propuesta Formativa

Formatos:



Jornada de sensibilización

Entre 1 y 2 horas de duración. Se expone la temática elegida y se genera un espacio de reflexión y diálogo grupal.



Jornadas de profundización

Entre 2 y 4 sesiones de 2 horas cada una. Temáticas complementarias para conocer, practicar e integrar herramientas de forma progresiva.



Programa premium

Entre 8 y 10 sesiones de trabajo sostenido en el tiempo. Un proceso de transformación profunda, adaptado al colectivo y con seguimiento entre sesiones.

Si quieres ver el catálogo completo de formaciones impartidas pincha aquí.

CATÁLOGO DE FORMACIONES



Temáticas:

- **Comunicación efectiva con perspectiva de género:** tipos de comunicación, estilos, asertividad, empatía y escucha activa.
- **Empoderamiento, autocuidado y autoestima** que es el autocuidado, tipos de autocuidado, la neurociencia aplicada al bienestar mental, identidad y autoliderazgo.
- **Reducción y manejo del estrés:** Cómo se produce el estrés, conexión cuerpo - mente - emociones, técnicas para reconocer situaciones estresantes, técnicas para reducir el estrés cotidiano.
- **Charlas sobre género, matriarcado y publicidad sexista.**



Propuesta Formativa

Recursos necesarios:

Disponer de un espacio para la realización de la formación:

- o Mobiliario: sillas y una mesa.
- o Proyector.
- o Agua.
- o Calefacción o ventilación.
- o Espacio silencioso y diáfano (a ser posible).
 - Inscripciones previas en el ayuntamiento.
 - Capacidad máxima por taller: 15 participantes.

Lo que incluye:

- Reunión telefónica informativa para presentar la propuesta formativa.
- Reunión presencial para detectar y escuchar las necesidades del municipio y adaptar la propuesta a dichas necesidades.
- Envío de propuesta definitiva.
- Elaboración del material didáctico.
- Preparación del espacio.
- Desplazamientos.
- Impartición de la formación.
- Elaboración y recogida de formularios de satisfacción.
- Memoria final para justificar la subvención solicitada. (en su caso)

Presupuesto

Propuesta formativa general

	Precio entre semana durante curso escolar	Precio fin de semana, festivos o verano.
Jornada de sensibilización	300,00 € (+ I.V.A.)	375,00 € (+ I.V.A.)
Jornadas de profundización (2 - 4 sesiones)	550,00 € / 1100,00 € (+ I.V.A.)	687,50 € / 1375,00€ (+ I.V.A.)
Programa premiun +8 sesiones	Presupuesto personalizado	



Contacta conmigo
para más información

Teléfono: 686 678 853

hola@monicacambra.com

www.monicacambra.com