

Detalles del programa

Duración:

5 semanas,
encuentros semanales de 2,5 horas

El programa se centra en dos pilares fundamentales: el desarrollo del "Ser" (explorando pensamientos,, lengua-je, cuerpo, emociones) y la acción transformadora del "Hacer" (pasar a la acción)

Módulo 1

A todas nos envuelven pensamientos negativos que obstaculizan nuestro progreso. A veces las emociones parecieran controlar nuestras acciones más que nuestra voluntad... Vamos a ahondar en los misterios de la mente y aprender a aprovechar su poder para ponerla al servicio de tu verdadero "ser"

- **Cómo funciona la mente:** estrategias para que sea tu mejor aliada
- **Crecimiento emocional:** entendernos y aprender a través de nuestras emociones. Cómo gestionar el miedo, la culpa...entre otras.
- **Cómo se relacionan con nuestros pensamientos y estados de ánimo:** método práctico para gestionarlos y poder ganar consciencia sobre ellos
- **Ejercicios de integración**

Módulo 2

Se habla mucho de vivir alineados con nuestros valores y trabajar nuestras creencias limitantes. Pero ambos son conceptos dinámicos y a veces es difícil adaptarnos a cambios sutiles que ni siquiera pudimos identificar. Vamos a trabajarlos de manera que te vayas con una visión clara de hacia dónde querés ir hoy y qué hacer para llegar allí

- **Valores personales:** para qué sirven y cómo influyen en tu presente y futuro
- **Reprogramación Mental:** transformaremos tus creencias limitantes en creencias habilitantes para el logro de tus objetivos próximos
- **Paso a paso** para que puedas seguir cuestionando y reformulando todas tus creencias futuras
- **Ejercicios de integración**

Módulo 3

Muchas mujeres luchamos con la exigencia día a día: las ganas de querer controlar situaciones, conversaciones, resultados...nos llevan a lugares de gran frustración, miedo y ansiedad. Abordaremos estos temas desde una perspectiva integral que nos permita vivir más livianas y en paz con nosotras mismas y con los demás.

- **Autocrítica y la ansiedad:** conexión desde la mente y el cuerpo. Qué hay detrás. Cómo vivir de forma diferente a como venimos haciéndolo
- **Navegando la dinámica del ego y la autoestima:** cómo afectan nuestro bienestar y como conectar con nuevas formas de vivir
- **Mindfulness y Autocompasión aplicados**
- **Ejercicios de integración**

Módulo 4

A veces sentimos la urgencia de dar forma a nuestras ideas y sin embargo nos quedamos en meras intenciones sin un camino claro hacia la acción consistente: ¿Cómo se transforma una intención en un plan de acción efectivo sin quedar a la deriva de las ganas del momento? Exploraremos técnicas y herramientas para trazar un mapa claro desde donde estás hacia donde deseas estar.

- **Planificación estratégica:** convertir la intención en acción consistente. Distintas metodologías y nuevos enfoques que se adaptan a cada mujer
- **Autodisciplina, hábitos y motivación:** lo que no sabías y qué cambiar para poder aspirar a ellos
- **Plan de acción** diseñado por nosotras mismas que es posible, efectivo y sostenible
- **Conclusiones y Reflexiones**