

Programa Itinerario

Atrévete a vivir la vida que deseas.

Objetivo

Dar herramientas para poder conocerse, quererse, reconciliarse con nuestra parte femenina y así poder afrontar las vicisitudes de la vida desde el "yo puedo". Desde la confianza y reflexión sabiendo lo que se quiere, preparándose para una unión más auténtica, en corresponsabilidad entre hombres y mujeres, con amor, alegría y desde la abundancia.

Temario.

Los valores.

Identificarlos y alienarlos con nuestros objetivos.

El poder transformador del lenguaje.

En este modulo se pone consciencia de la importancia del lenguaje para poder transformarse a uno mismo y su entorno, con resultados inmediatos.

Nuestros estados de ánimo.

Reconocer en que estado de ánimo estoy normalmente.

Pautas para diseñar nuestro estado de ánimo más adecuado a los objetivos a conseguir.

¿Cómo interviene nuestro cuerpo en nuestra vida?

Posturas que nos ayudan a potenciar acciones determinadas.

La escucha.

Poner consciencia de nuestro dialogo interno.

Herramientas para una escucha efectiva.

La magia de ser mujer.

¿Qué podría ocurrir cuando las mujeres comiencen a incorporar sus dotes femeninas en la sociedad, en su lugar de trabajo...?. A emplear nuestra antigua sabiduría, nuestra intuición, nuestra compasión, nuestra generosidad, nuestra complicidad, nuestro sentido del trabajo en equipo, nuestra capacidad de arriesgarnos, nuestra creatividad y nuestra capacidad de descubrir nuevas formas de hacer las cosas.

Estima a tu cuerpo, reconocimiento y aceptación de mi cuerpo.

Estima a tu feminidad, sacar a la luz lo que yo no veo.
Estima a tu cómplice, reflexionar sobre que tipo de relación es la que quiero.

Valoración personal de los principales pilares de la autoestima

- ✓ Mis límites: donde estoy y donde están los demás
- ✓ Vivir conscientemente
- ✓ La aceptación de uno mismo.
- ✓ La responsabilidad está en mí
- ✓ La autoafirmación
- ✓ Encontrar mi propósito y vivirlo
- ✓ Mi integridad personal

Duración:

60h. repartidas en sesiones de 3 horas, horarios de 19 a 22h. tres veces por mes, duración aproximada de 6 meses.

Público. Dirigido a mujeres

Metodología.

Clases presenciales y otras de escucha empática, con conceptos teóricos. Trabajar un tema central de interés personal durante del curso, incluyendo lo aprendido en las diferentes sesiones.

Puesta en común de la experiencia realizada, trabajar a nivel grupal y participativo. La idea es que se hagan de espejo unas de las otras. Puesta en práctica de lo aprendido en el día a día.

Seguimiento, habrá la posibilidad de estar acompañado con sesiones individuales por teléfono, a precios muy especiales.

Profesora.

MAR GALINDO



email: mar@margalindo.com

móvil: 630 02 79 59

web: www.margalindo.com

