

NOVIEMBRE 2019 - MAYO 2020

Descubre tu mejor versión

Programa de Autoconocimiento y desarrollo personal


esther valls
Entrenamiento Mindfulness



¿Qué significa "descubrir tu mejor versión"?

Significa conocerte

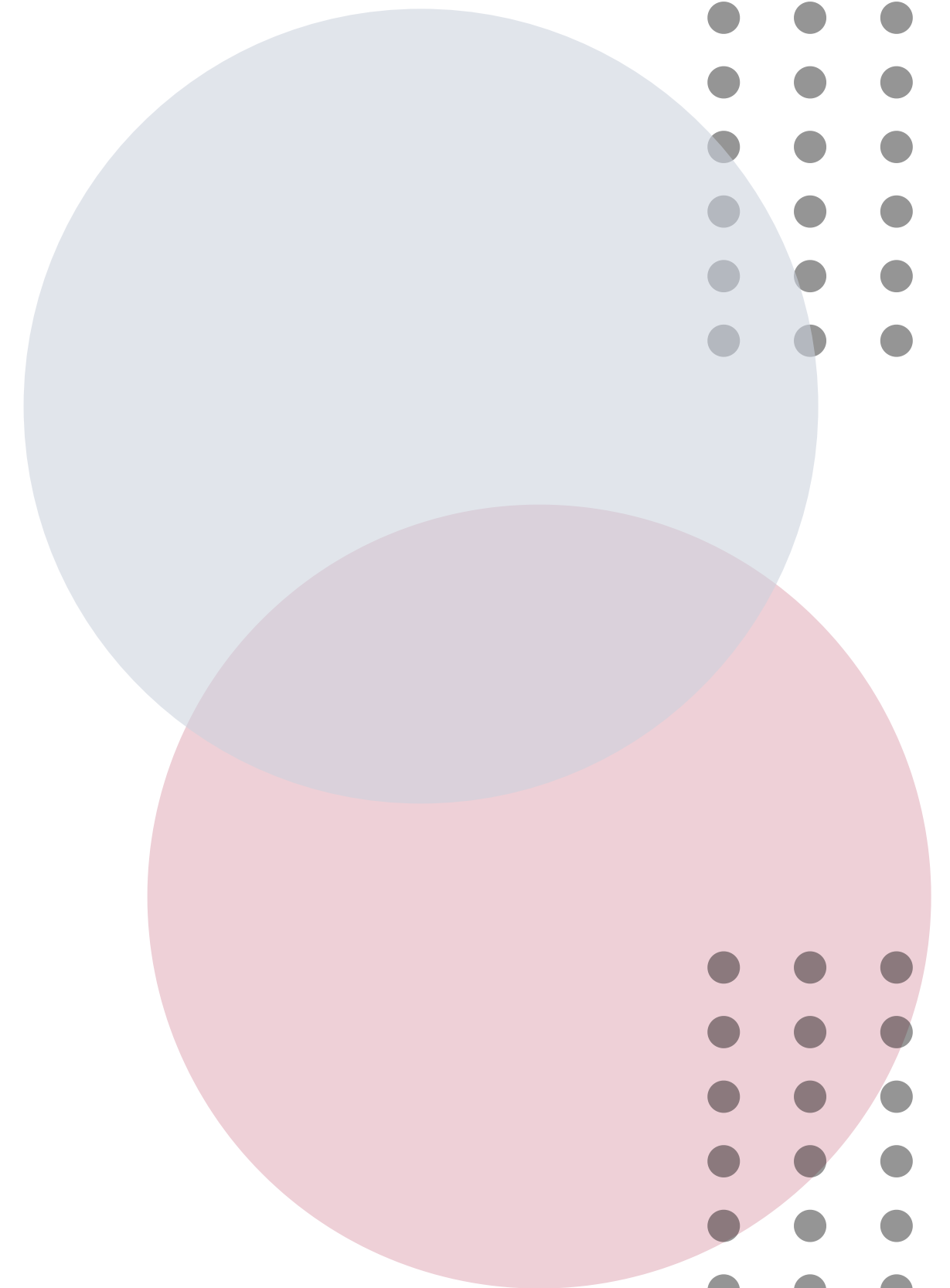
Significa sacar el máximo partido a tus habilidades, descubrir tus talentos, tu manera de funcionar en la vida, enfocarte en lo que realmente quieres, en definitiva, ser más feliz. Prepararte para el futuro que viene, un futuro en el que sólo las llamadas habilidades blandas o soft skills, nos darán ventaja sobre las máquinas.

¿Por qué Mindfulness?

Son muchos los programas de desarrollo personal a nuestro alcance en estos días, pero todos parten de una base fundamental sin la cual este desarrollo no es posible. Esta base fundamental es la Presencia y Mindfulness es el entrenamiento ideal para conseguirla.

Recuperar la habilidad de enfocar nuestra atención para estar de verdad, presentes, en el lugar y momento que estemos, es el primer paso, y sin esta base no es posible el desarrollo personal.

A partir de ahí podremos reconocer (en todos los sentidos de la palabra) todo lo que ocurre tanto fuera como dentro de nosotros y así tendremos la libertad de elegir en cada situación, la respuesta más adecuada.



Programa del curso

Hablaremos de Mindfulness. Qué es y qué no es.

Las herramientas Mindfulness y cómo se practican.

Exploraremos las cuatro "patas" de nuestro equilibrio. El cuerpo, las emociones, los pensamientos y creencias, la espiritualidad entendida como esa reconexión con nosotros mismos, con nuestra esencia.

También recorreremos otros temas como autoestima, las relaciones personales, la comunicación consciente, reinención personal y/o profesional, felicidad.....

Realizaremos ejercicios y propondremos pequeñas actividades para la práctica en la vida cotidiana.

Hablaremos de actitudes a cultivar y cómo estas actitudes durante el entrenamiento, darán lugar a refuerzo de nuestras habilidades blandas o "soft skills".



Dinámica del curso

¿Cómo lo haremos?

cada sesión constará de

1

Introducción y
revisión de la
práctica individual

2

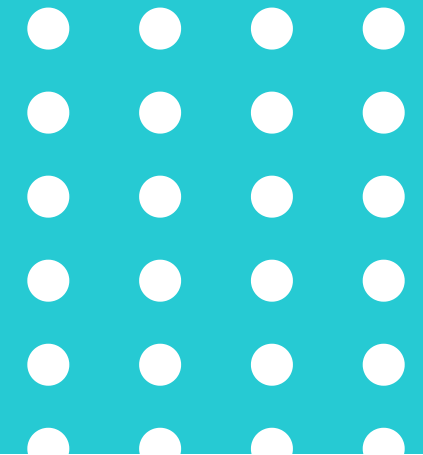
Exposición del tema
semanal a tratar

3

Práctica guiada

4

Feed back, puesta
en común
Dudas y preguntas.
Explicación de la
práctica individual
intersesión





¿A quién está dirigido?

- A personas que quieran hacerse un gran regalo.
- A los que quieren conocerse mejor.
- A los que quieran reinventarse.
- A los que quieren tomar las riendas de su vida personal y profesional.
- A los que necesitan parar y tomar aire.
- A los que son conscientes de que "algo tienen que hacer" y no saben por dónde empezar.
- A personas que quieran ser más felices en su empleo actual o quieran cambiar.
- A los que estén en algún cambio vital.
- A todas las personas interesadas en el desarrollo personal.

Fecha, lugar, inscripción y contacto

LUNES DE 19.30 A 21.00H

O MARTES DE 11.30 A 13.00

DESDE EL 4 DE NOVIEMBRE HASTA EL 26 DE MAYO

(posibilidad de recuperar clases en uno u otro horario)

GIMNASIO U POR SWAN COACHING

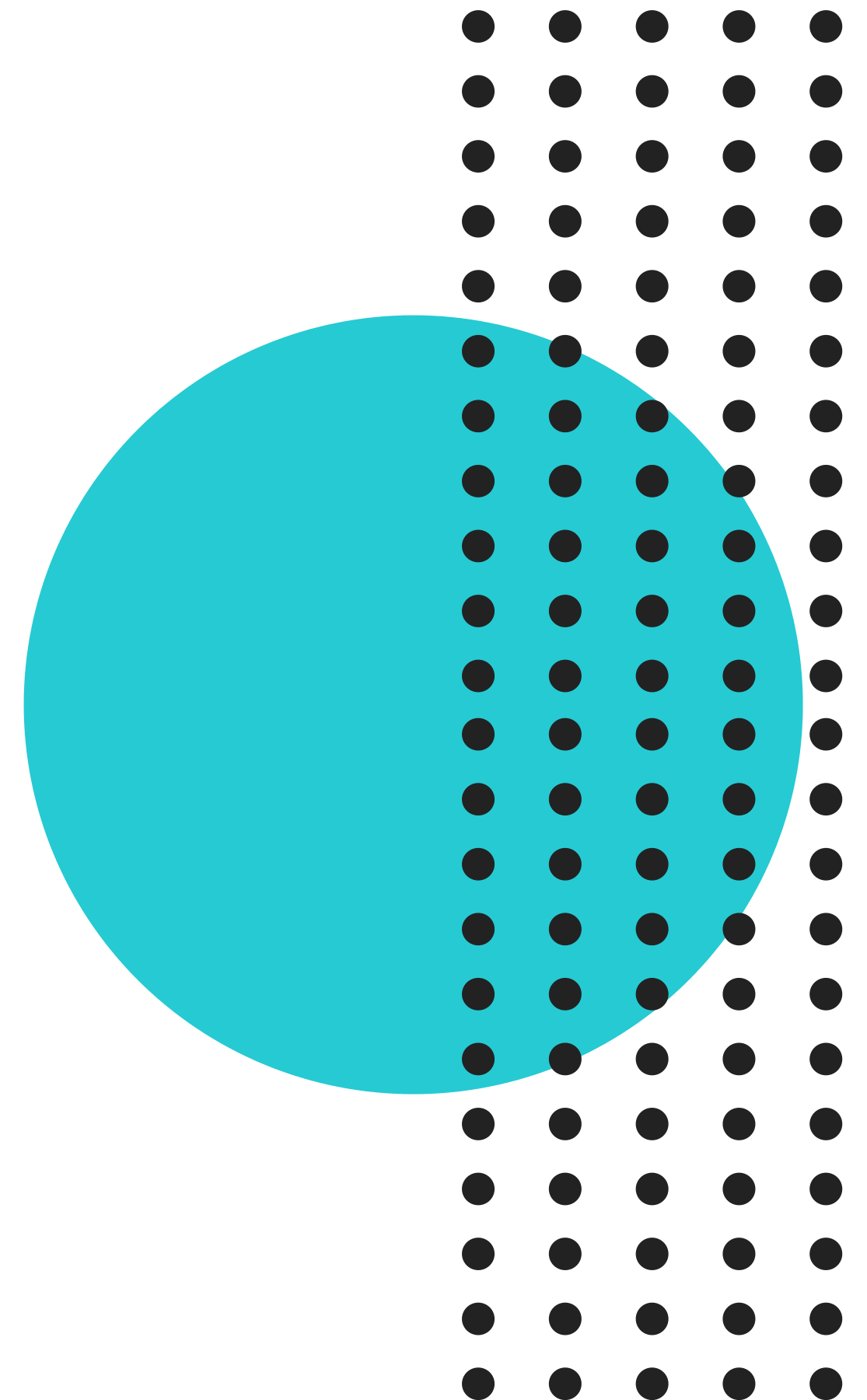
C/ ITURRAMA 4, BAJO

INSCRIPCIONES

esther@esthervalls.es - tel 649371192

PRECIO

cuota mensual 75 €

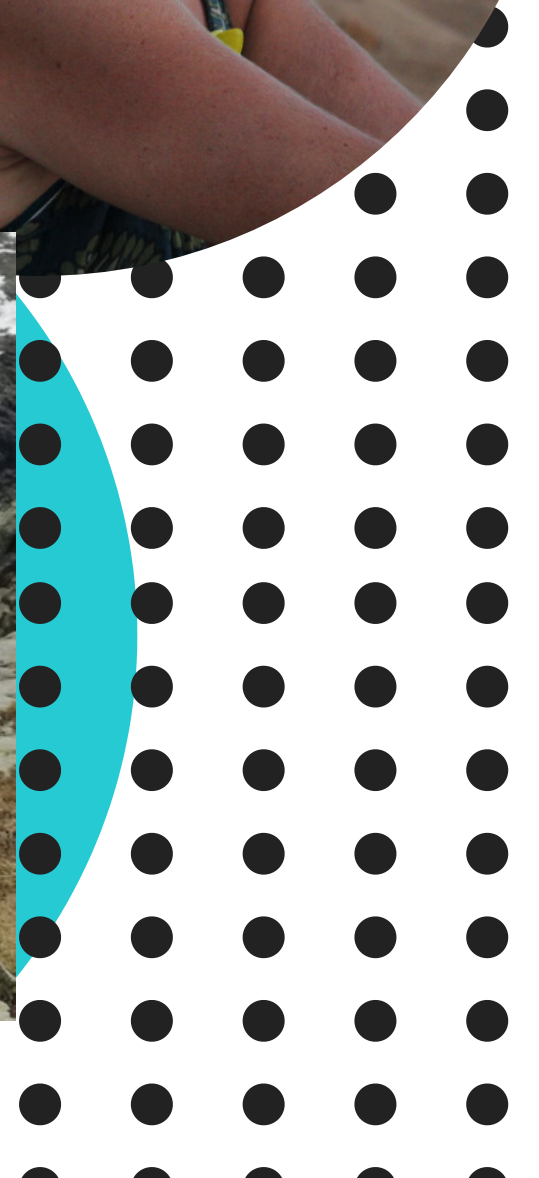


esther valls

CONSULTORA DE MINDFULNESS
COACH

koldo erbiti

COACH PERSONAL Y DE EQUIPOS
MINDFULNESS



Quién ha hecho el curso

DICE QUE HA CONSEGUIDO

