



POTENCIA TU BIENESTAR
- Semana de Puertas Abiertas -
Inscríbete Gratis
Del 6 al 10 de Septiembre 2021

Dífruta desde tu Casa y descubre todo lo que tenemos para tí

Un año mas, te ofrecemos nuestra famosa **Semana de Puertas Abiertas** para acompañarte en tu camino de **crecimiento personal y profesional**.

Este año te lo seguimos **poniendo fácil** para que disfrutes de **15 Experiencias Transformadoras** en formato Online y en tiempo real.

¡UNA PROPUESTA DIRIGIDA A POTENCIAR TU BIENESTAR Y REPLETA DE NOVEDADES!

- Solo por inscribirte, recibirás en tu correo y de forma gratuita nuestra **“Guía de Iniciación a la Meditación”**.
- Por **cada taller que participes en directo**, te llevarás un regalo diferente. De modo que puedes conseguir **15 regalos distintos** preparados con especial cariño para que sigas disfrutando no solo durante los talleres, sino siempre que quieras regalarte un momento autocuidado y bienestar.
- Disfrutaremos de la compañía de un especial **Maestro de Ceremonias** que nos acompañará durante la semana a integrar los aprendizajes y poner rumbo al corazón, como es nuestro compañero **Óscar Modrego**.

DESCUBRE TODO LO QUE TE TENEMOS PREPARADO.



AGENDA DE LA SEMANA

Día	13:00 a 14:00 horas	17:00 a 18:00 horas	18:30 a 19:30 horas
Lunes	Tu cuerpo habla ¿Le escuchas? Beatriz García Ricondo	Educadores y padres conscientes: otra mirada para un curso nuevo. Bernardo García Carrera	Mantener conversaciones difíciles y sobrevivir en el intento Manuel Aduna
Martes	Encontrando la felicidad Gema Sánchez-Cabezudo	Abre barreras y lánzate a explorar Nora Zarraluqui	Haciendo las paces con tus saboteadores internos. Beatriz Cuadros
Miércoles	Gestiona de manera creativa tu estrés: el método O.P.E.R.A. David Peralta	Claves para el "Bienestar corporativo": Más allá de la Transformación Digital Yamila Masoud	Bienestar y visual thinking. ¡Toma decisiones! Santiago Iricibar
Jueves	El lenguaje olvidado de los símbolos. Una puerta directa al SER Carina Sampó	Espacio de Experimentación Creativa Jorge García Lima	Del Impostor al Creador Vladimir Livshits
Viernes	Mindfulness y Yoga desde la neurociencia Isabel Rubio y Ruth Prieto	Dinámica Vivencial de PNL: Trampolín de Auto -Confianza José Luis Yañez	Tu nueva Vida empieza Hoy: Comienza a vivirla en Armonía Beatriz García Ricondo

Horario peninsular español

LUNES 6 DE SEPTIEMBRE



Beatriz García Ricondo

Tu cuerpo habla ¿Le escuchas?

Nuestra cultura nos ha invitado durante siglos a relegar la importancia del cuerpo en favor del cultivo de la mente y del espíritu. Hoy sabemos que la consciencia corporal es un ingrediente fundamental para vivir en armonía. Corporalidad y bienestar son inseparables. De poco nos servirá una mente brillante, si habita en un cuerpo sin vitalidad ni fuerza para vivir en plenitud. Inicia la semana descubriendo como hacer un maridaje perfecto de la integración cuerpo-mente y vive en primera persona una experiencia para despertar a la dimensión integral del desarrollo humano.



Bernardo García Carrera

Educadores y padres conscientes: otra mirada para un curso nuevo

Comienza un nuevo curso y con él llegan nuevas ilusiones, esperanzas y temores para nuestros hijos o alumnos. Y vuelven para nosotros, como padres o educadores, los deseos de que todo les vaya bien, de que aprendan y tengan buenos resultados junto con cierta incertidumbre ante sus cambios. Seguro que, como padres, su grupo de amigos, el grupo de la clase, las asignaturas, las actividades y deportes, sus relaciones o como docente, la acogida a un nuevo grupo, la tutoría, la preparación de la materia, el llegar a todos, la falta de tiempo, la relación con los padres... son temas que nos ocupan estos días. Y seguro que están generando en ti expectativas, pensamientos y emociones diversas. Te invito a comenzar este curso desde una nueva mirada, que te ayude a educar y acompañar a tus hijos / alumnos desde la consciencia.



Manuel Aduna

Mantener conversaciones difíciles y sobrevivir en el intento

La calidad de nuestras relaciones, en cualquier ámbito, desde lo personal a lo laboral, depende de la calidad de nuestras conversaciones. Saber comunicar, especialmente en las dificultades, nos resulta imprescindible para lograr satisfacción y eficacia en la vida. En este taller vamos a adentrarnos en las conversaciones difíciles, porque nos ocurren, cómo identificarlas en mí y en los demás, qué podemos hacer para mejorar la efectividad, antes, durante y después de las mismas. Te puede interesar si necesitas realizar un reclamo productivo, si quieres pedir algo importante, si no sabes decir no, o encuentras dificultad en expresar lo que te molesta. También si eres o vas a ser coach, pues como coaches, operamos continuamente en conversaciones difíciles. Vente si sientes curiosidad por este tema.

MARTES 7 DE SEPTIEMBRE



Gema Sanchez-Cabezudo

Encontrando la felicidad

Pues sí, se puede aprender a ser feliz y merece la pena hacerlo. Ser felices es uno de los grandes objetivos de nuestra vida y podemos lograrlo asumiendo las actitudes adecuadas, e implementando sencillas estrategias que nos permitan adquirir nuevos hábitos. Aunque no existe una fórmula mágica para resolver los problemas y eliminar de raíz los malos hábitos que hemos ido desarrollando a lo largo de la vida, podemos aprender a sentirnos mejor con nosotros mismos y disfrutar más de la vida. En este taller te mostraré algunas estrategias comprobadas científicamente por la psicología positiva que aumentan nuestro nivel de felicidad.



Nora Zarraluqui

Abre barreras y lánzate a explorar

Existen ocasiones en las que la vida se encarga de colocarnos en situaciones que requieren que salgamos de nuestra zona de confort. En estos momentos, los bloqueos que nos impiden avanzar pueden ser grandes muros infranqueables o pequeñas barreras que nos cortan el paso. Cómo veamos estos obstáculos y de qué manera decidamos sortearlos, hará una gran diferencia en lo que a nuestro bienestar emocional se refiere. Descubre una herramienta de superación de bloqueos que te ayude a lanzarte a la aventura de la vida con confianza e ilusión.

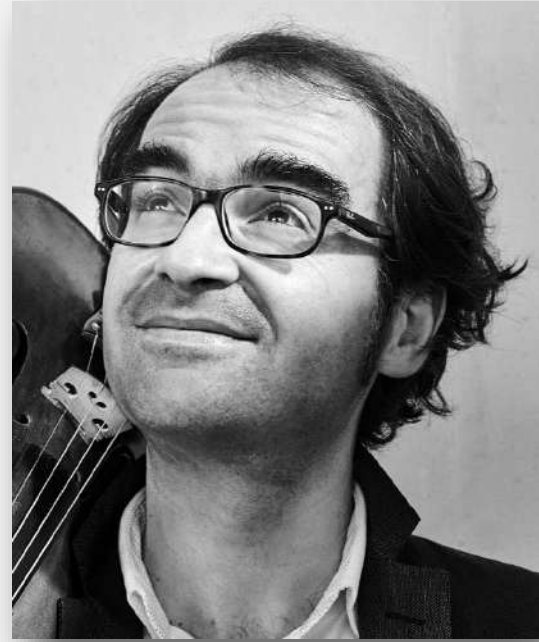


Beatriz Cuadros

Haciendo las paces con tus sabotadores internos.

Todos disponemos de algún tipo de sabotador interno. Son esas vocecitas, como esos “demonios internos” que viven en nuestra cabeza, a los que les damos voz y voto en nuestra vida, y que nos impiden sentirnos bien, avanzar y ser felices. Es importante entender, que a pesar de que estas voces nos resulten incómodas, en el fondo tienen una intención positiva. Su intención es ayudarnos a evolucionar y adaptarnos al medio, aunque el modo de hacerlo no sea el más hábil. Aprende a reconocerlos y observarlos, dialogar y negociar con ellos para ponerles límites y vivir de una manera más libre y amorosa contigo mismo.

MIÉRCOLES 8 DE SEPTIEMBRE



David Peralta

Gestiona de manera creativa tu estrés: el método O.P.E.R.A.

El estrés malo no existe, solo el estrés mal gestionado. En una sociedad cada vez más exigente e imprevisible, quizás sientes el estrés como una amenaza para tu salud y bienestar. Resistirse o negarlo es perder la oportunidad de aliviarlo con efectividad. Con el método O.P.E.R.A. aprenderás a gestionar tu estrés saludablemente y a hacer de él tu aliado de una manera amena y sencilla. El método O.P.E.R.A está basado en la búsqueda de alternativas creativas al modo en la que te relacionas con los acontecimientos que condicionan tu estrés, generando opciones que te permitan elegir la forma en la que tú quieres vivirlo. Inspirado en la gestión del estrés que realizan músicos y artistas de alto nivel, aprenderás una forma muy simple y estructurada de afrontar los retos de tu día a día con tu estrés como una herramienta más para conseguirlo. ¿Aceptas el reto?



Yamila Masoud

Claves para el “Bienestar corporativo”: Más allá de la Transformación Digital

El nuevo paradigma en la gestión de Personas que afecta a los procesos de selección, desarrollo, carrera, etc. en el contexto de la transformación digital, supone incluir las emociones y la propia experiencia del candidato/empleo como elemento significativo e influyente para las empresas y organizaciones. Como evolución a estas demandas, aparecen departamentos y acciones enfocadas al Bienestar corporativo (Wellbeing) que tienen como intención ayudar en el equilibrio cuerpo-mente-emoción de las Personas. Saber manejarse en esta nueva manera de trabajar es clave y empieza por tu desarrollo y bienestar personal.



Santiago Iricibar

Bienestar y visual thinking. ¡Toma decisiones!

Vivimos en un contexto con exceso de información, donde lo importante queda diluido entre miles de estímulos desechables. Observar y diferenciar esos conceptos esenciales es primordial para tomar decisiones eficaces que nos mantengan en un estado de bienestar, aunque en ocasiones nuestra baja tolerancia al error nos arrastra y aleja de nuestros objetivos inconscientemente. Para evitarlo, aprenderemos a cultivar la autodeterminación a través de herramientas y prácticas de visual thinking. ¿Cómo? Descubriendo el poder de los mapas mentales para visibilizar el contexto de situaciones, las notas visuales para establecer objetivos y los beneficios de la práctica continua para fomentar la confianza, autorrealización y aceptación de nosotros mismos.

JUEVES 9 DE SEPTIEMBRE



Carina Sampó

El lenguaje olvidado de los símbolos. Una puerta directa al SER

El lenguaje olvidado de los símbolos. Una puerta directa al SER. El mundo de los sueños, los mitos y los cuentos están hermanados; se expresan en la misma lengua de símbolos, siendo ésta un puente entre lo consciente e inconsciente. Esconden valiosos mensajes - metáfora de contenidos esenciales del desarrollo humano, inalcanzable para la mente racional. Quiénes lo comprendan podrán abrir una puerta directa a aspectos esenciales en la construcción de la identidad.



Jorge García Lima

Espacio de Experimentación Creativa

El concepto Creatividad tiene algo de provocador, irreverente y, en ocasiones, aberrante. En esta sesión exploraremos las distintas capacidades que integran el pensamiento creativo y qué técnicas pueden ayudarnos a nosotros o a nuestro entorno a expandir y expresar nuestras ideas. La creatividad se puede plantear como un proceso y en cada fase, ya sea de divergencia o convergencia, precisamos de diferentes actitudes. En un contexto como el actual, el pensamiento crítico y creativo se convierte en piedra angular para la creación de oportunidades y la expresión de nuestro talento individual y colectivo.



Vladimir Livshits

Del Impostor al Creador

Durante este taller trabajaremos juntos sobre cómo cambiar nuestra autopercepción y reeducar los programas mentales para destapar tu brillo y aprovechar al máximo tus recursos. Para lograrlo, aprenderás a desvelar la verdadera cara de los obstáculos que bajan tu autoestima a la hora de exponerte tanto tú mismo como tu trabajo. Encontrarás tus propias herramientas para superar el síndrome del impostor. Y acabarás por formular nuevos diálogos internos para que la relación profesional contigo mismo sea más sana y más productiva. ¿Te apuntas a brillar?

VIERNES 10 DE SEPTIEMBRE



Isabel Rubio y Ruth Prieto

Mindfulness y Yoga desde la neurociencia

Confía en la sabiduría del cuerpo, y descubre los verdaderos motivos, desde el punto de vista biológico, por los que Mindfulness cada vez se está extendiendo más en occidente. Practicaremos juntos desde el cuerpo en quietud y en movimiento con un yoga consciente y comenzaremos con ese entrenamiento en el "Gimnasio de tu atención". Aprende a relacionarte con lo que te sucede de una forma más saludable, ya que, lo importante no es lo que te pasa, sino cómo te relacionas con lo que te pasa. ¿A qué esperas para empezar a cambiar tu vida?



José Luis Yañez

Dinámica Vivencial de PNL: Trampolín de Auto -Confianza

¿Te gustaría cambiar algún aspecto de tu vida que te va a requerir tener tu Auto-Confianza "muy bien colocada"? y ¿Quizás notas que, por otro lado, hay "una parte tuya" que apunta justo en la dirección contraria, que tiende a auto-sabotearte?
En esta Dinámica Vivencial de PNL vamos a experimentar algunas poderosas técnicas de PNL que trabajan con tus mejores recursos internos, tanto a nivel de mente consciente como inconsciente, y que te van a ayudar a que eso no pase y a programar tu mente, fácil y rápidamente, para el éxito en el camino hacia tu objetivo.

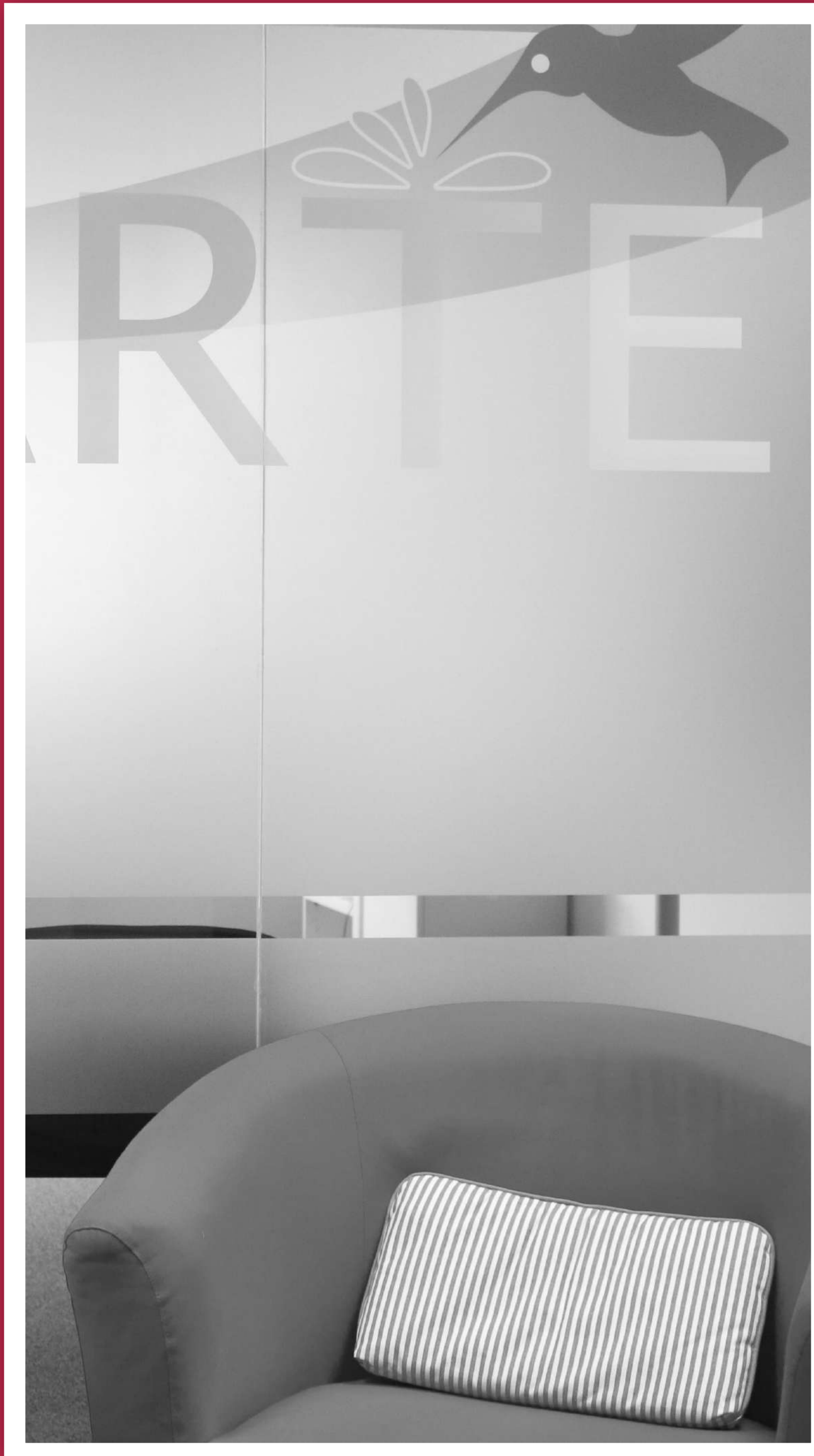


Beatriz García Ricondo

Tu nueva VIDA empieza hoy: comienza a vivirla en ARMONIA

Durante esta semana hemos ido descubriendo muchas nuevas maneras de ir manejando el estrés y el malestar tanto mental como emocional de nuestras vidas. Hemos abierto puertas a la posibilidad de liderar una verdadera transformación interna, apostando por un cambio que te ayude a vivir con mayor plenitud en todos los dominios de tu vida. La oportunidad de un nuevo comienzo para que puedas disfrutar más plenamente de tu vida. Mantenerla abierta solo depende de ti. ¿Quieres subirte a la ola de la transformación? Te acompaño a conseguirlo.

CONTACTO



CONTACTO E INSCRIPCIÓN

info@creartecoaching.com

+34 91 081 52 41 +34 630 439 857

www.creartecoaching.com

C/ Miguel Yuste, 17

Madrid – 28037

España

