

Para, respira y disfruta del viaje

Programa de Mindfulness para
Autoconocimiento y desarrollo personal


esther valls
Entrenamiento Mindfulness

Objetivo del curso

Una mejor gestión del viaje de tu vida

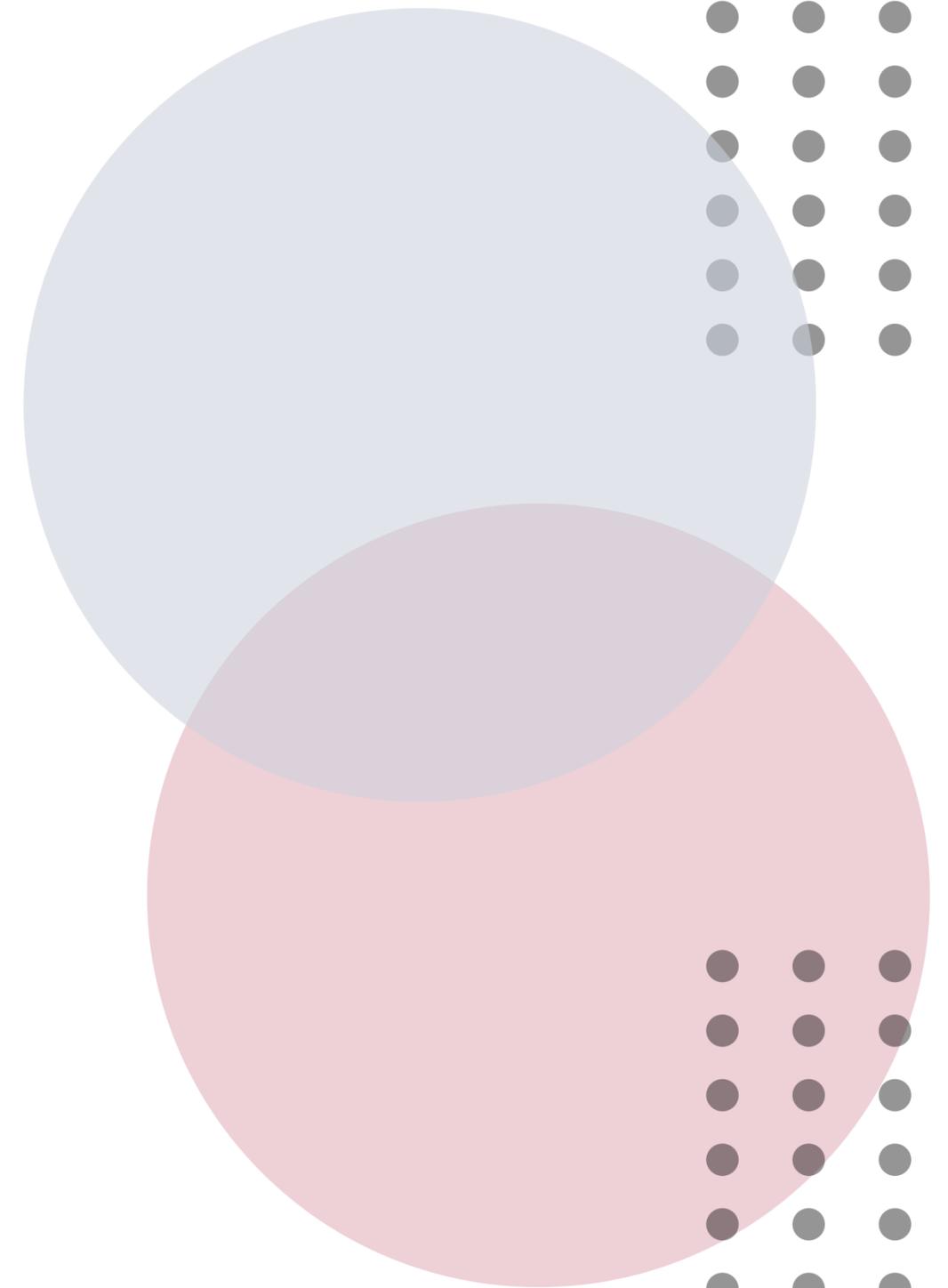
Este curso está pensado de manera que conozcas este entrenamiento con la suficiente profundidad para que puedas instalarlo en tu vida. Aprenderás técnicas y ejercicios que te sirvan para, entre otras cosas, reducir el estrés, conocerte mejor y desarrollar tu mejor versión .

¿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.

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.

inscripción y contacto

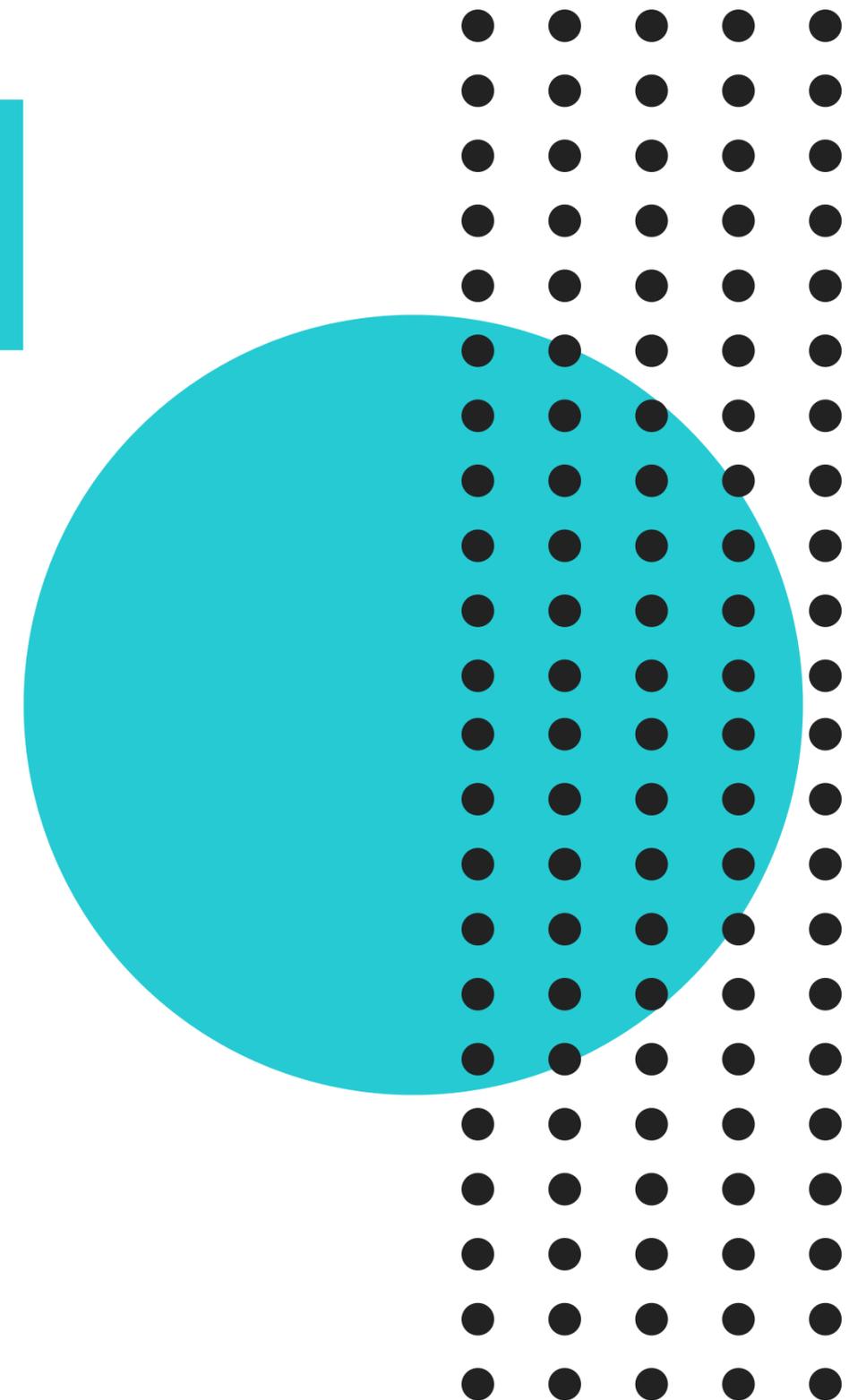
**ESCRÍBEME O LLÁMAME SI ESTÁS
INTERESADO Y TE INFORMARÉ DE LAS
OPCIONES DISPONIBLES A**

esther@esthervalls.es

TEL +34 649371192

KLAMMER BUSINESS CENTERS

C/Arcadio M^a Larraona 1, 2^a planta



esther valls

CONSULTORA DE MINDFULNESS
COACH

Sé por mi propia experiencia que lo que digo sobre Mindfulness es absolutamente cierto y quiero compartirlo con todo aquel que esté interesado, por los motivos que sean.

Creo, como muchos otros, que estamos viviendo un cambio de paradigma y que, además, este cambio es necesario. Todos tenemos que empezar a resetarnos para adaptarnos a estos cambios que llegarán y no tardarán mucho.

"No son posibles los grandes cambios en el destino de la Humanidad hasta que tenga lugar un gran cambio en la constitución fundamental de su modo de pensar"

J.S. Mill



Quién ha hecho el curso

DICE QUE HA CONSEGUIDO

