

Curso Punto y Aparte

Herramientas para crear una vida con sentido

Se trata de un curso creativo vivencial en el que te voy a acompañar a desbloquear tu frustración por no encontrar tu sitio en el mundo y a afrontar los miedos y auto-sabotajes como el dudar de tu valía y creatividad o que merezcas éxito y plenitud en todos los ámbitos de tu vida, etc. que te impiden ver nuevas oportunidades para construir esa realidad que deseas y vivir en coherencia con tu sentir.

Descubrirás tu propósito y los valores que te identifican, reconectándote con tu esencia y expresando tu creatividad «siendo auténticamente tú».

Ordenarás tus fortalezas, talentos y recursos para superar los nuevos retos con espontaneidad e ilusión, trazando un plan de acción claro y concreto para dar forma y estructura a una vida con más sentido y propósito, sintiéndote más plen@, complet@ y realizad@.

ES PARA TI, SI BUSCAS:

- * **soltar el lastre del pasado para brillar en este presente**
- * **construir una vida desde el optimismo y la felicidad, desde los valores y coherencia**
- * **mirar adentro para cambiar tu mundo afuera**
- * **re-descubrir «quién eres» y expresarte siendo auténticamente tú**
- * **volver a sentir pasión, ilusión y entusiasmo siendo creativa**
- * **florecer, sabiendo que tu vida te pertenece y que tiene sentido**
- * **aportar tu sabiduría y vivir tu propósito**
- * **descubrir, compartir y crecer con otras personas que están en tu mismo camino**

ES PARA TI, SI QUIERES:

- * **conocer y transitar los miedos que te frenan**
- * **crear una realidad diferente a la que estás viviendo ahora**
- * **un mayor conocimiento de quién eres y cuáles son tus talentos**
- * **aprender a comunicarte más asertivamente con tu familia o pareja que son parte de tu cambio**
- * **conocer tus valores y propósito por qué estás aquí**
- * **recuperar tu vitalidad y creatividad**
- * **aprender a organizarte y estructurarte, dándole forma a tu sueño**
- * **sentirte acompañad@ en este nuevo camino**

El método

El curso es totalmente participativo y vivencial. El método apuesta por que “experimentes” el cambio y “vivas” el proceso desde la perspectiva de la curiosidad, el juego, la creatividad y el compartir y que al terminar tengas los recursos para seguir tus propios pasos con seguridad, confianza e ilusión, dentro de esta red de mujeres conscientes como tú.

4 Fases principales

- 1 * **Si Tú Cambias, Tu Realidad Cambia:** Hacerte consciente y transitar tus emociones, miedos y sabotajes para crear la realidad que deseas.
- 2 * **Conoce y Ámate Profundamente:** Saber “quién eres”, respetando tus necesidades y reconectándote con tu esencia y tu Ser
- 3 * **Tu Propósito y Tus Valores:** Conocer tu propósito y expresar tus valores es saber que tu estar en el mundo tiene sentido.
- 4 * **Ház Crecer La Semilla... Construye Tu Sueño:** Hacer tu propuesta personal y original y confeccionar tu plan de acción.

Para conseguir tu objetivo trabajaremos **cuerpo, mente y alma** utilizando técnicas de **Coaching, Inteligencia Emocional, PNL, Meditación y Mindfulness, Danza, Pintura, Collage, Improvisación y alguna sorpresa más...**

El curso es totalmente **práctico y vivencial**, tanto en las **sesiones**, como en los **ejercicios, juegos y retos** que irás realizando cada semana para conseguir el cambio y alcanzar tu meta, teniendo siempre en cuenta las necesidades que puedan surgir y el ritmo que requiera el grupo para poder avanzar con éxito.

Desde el primer momento irás adquiriendo **práctica en meditación y auto-indagación** para consolidar el **hábito de ser consciente de ti mism@, de tus necesidades, deseos y emociones** para poder emprender desde la responsabilidad, el compromiso y la serenidad de **vivir alinead@ con tus valores y tu propósito**.

A parte de las clases grupales, recibirás **materia didáctica** y mi **acompañamiento vía un grupo de WhatsApp** en el que me puedes consultar dudas y compartir tus ideas, aprendizajes y experiencias con tus compañeras.

PROGRAMA DEL CURSO

- * 5 sesiones de 4h de clase (2 días/mes)
- * totalmente participativo y vivencial
- * trabajo de cuerpo, mente, alma y espíritu utilizando técnicas de Coaching, Inteligencia Emocional, PNL, Meditación y Mindfulness, Danza, Improvisación, Pintura y Collage,...
- * grupos reducidos
- * atención personalizada, en clase y vía grupo de WhatsApp
- * Ejercicios, aprendizajes, juegos, retos semanales

Qué te aporta este Proceso Creativo

- Reconexión contigo y el despertar de una nueva perspectiva en ti
- Saber quién eres y lo que vales
- Descanso mental, sanación, bienestar, disfrute
- Muchas herramientas
- Un plan de acción concreto para realizar esos cambio en tu vida
- Mejor juntos. Crecer y compartir con otros
- Un acompañamiento personalizado

S 4

TOMA DE TIERRA

Tu Realidad y como co-crearla

S 6

SOLTANDO LASTRE

Miedos, creencias y autosabotajes

S 7

¡CONÓCETE Y AMA TU DIFERENCIA!

Necesidades, asertividad y comunicación

S 9

DÁNDOLE ALAS AL CORAZÓN

Propósito, Dones, talentos, valores

S 10

CULTIVANDO AL SEMILLA

Plan de acción, mapa



Próximas ediciones

CURSO PUNTO Y APARTE online directo /o/ presencial MADRID (pendiente confirmación de fechas definitivas)

Grupo Sábado / Domingo PRESENCIAL MADRID:

- Inicio: **consultar web** (5 sesiones, 2 fines de semana al mes)
Horario: **Sábado: 10h - 14h o Domingo : 10-14h**
Dónde: **Hikari Center, Santísima Trinidad 30 (Metro Canal)**
Precio: **consultar web**

**Si tienes cualquier pregunta
o quieres reservar tu plaza,
no dudes en ponerte en contacto conmigo!**

Grupo Sábado / Domingo on-line directo (vía zoom):

- Inicio: **consultar web** (5 sesiones, 2 fines de semana al mes)
Horario: **Sábado: 10h - 14h o Domingo : 10-14h**
Precio: **consultar web**

+34 600 831 878

Otros servicios:

- Coaching terapéutico: 65 Euros/sesión**
Kinesiología: 50 Euros/sesión
Registro Akashiko + Imagen de tu esencia: 75 Euros/sesión

* Consulta packs y bonos

Ute Wehner

Telf: +34 600 831 878

info@proyectosemilla.com

www.proyectosemilla.com

