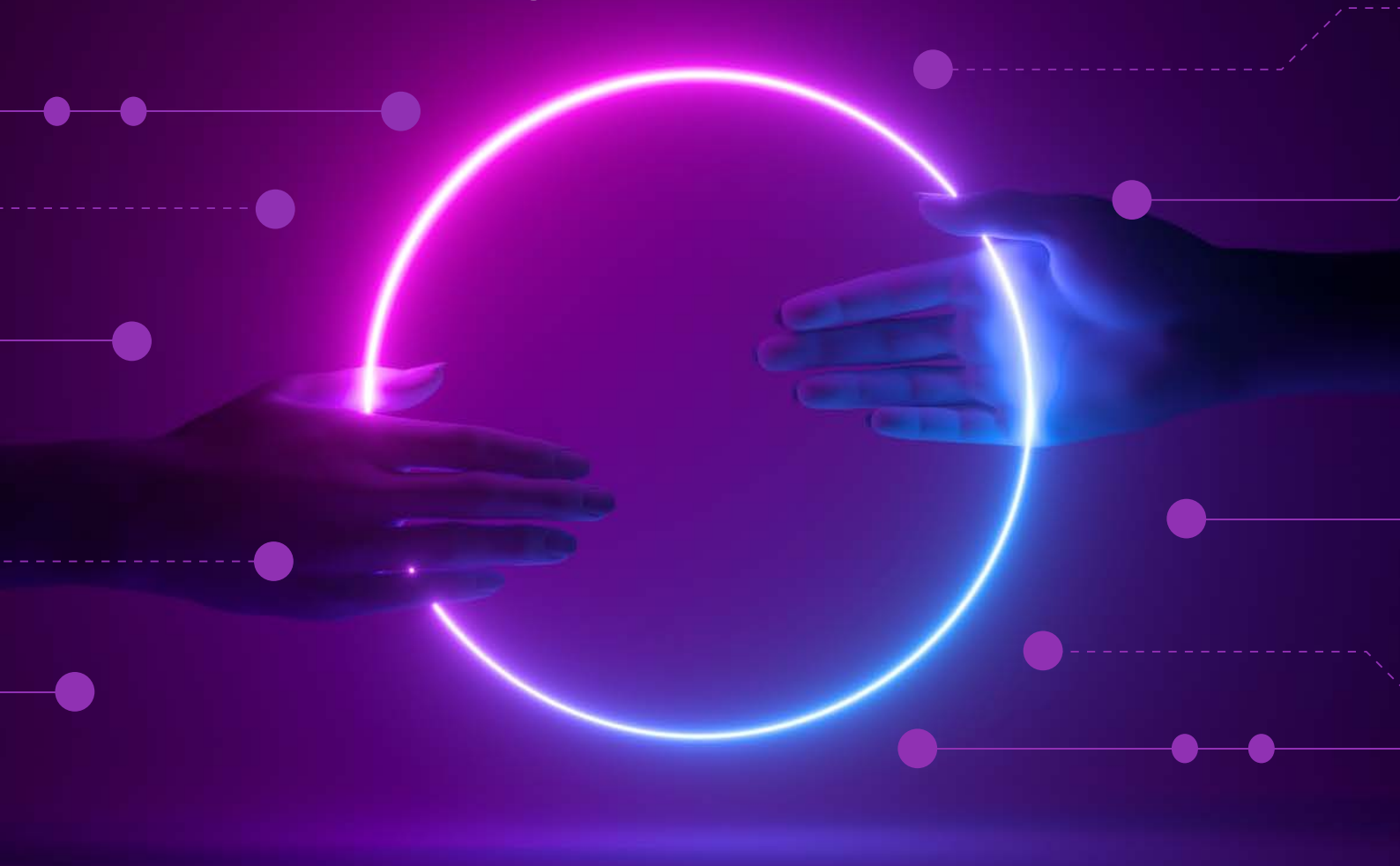


CONEXIONES EXTRAORDINARIAS

Programa de Coaching
Transformacional e
Inteligencia Relacional



SÉ TÚ EL CAMBIO QUE QUIERAS VER EN EL MUNDO

MM | CONEXIONES EXTRAORDINARIAS



DESCRIPCIÓN.

Formamos parte integral de una sociedad donde la confrontación se romantiza como una afirmación de nuestras creencias, ignorando cualquier cuestionamiento y desoyendo opiniones diferentes. A pesar de no ser plenamente conscientes de cómo el concepto del yo o ego afecta a la percepción de nuestra realidad, en el fondo, reconocemos nuestras fracturas internas y anhelamos el bienestar, la paz y las relaciones felices.

¿Qué tal si comenzamos a abordar los aspectos más fundamentales de nuestra existencia y el propósito de nuestra vida?

Esto implica ser auténticas, buscar la felicidad y establecer relaciones sanas y honestas con nosotras mismas y con los demás. Este es el objetivo de nuestro viaje de transformación, que nos insta a dejar de meramente aspirar y empezar a actuar. Nos anima a abandonar la falsa comodidad y a liberarnos de nuestras ataduras.

Independientemente de las circunstancias personales de cada una, este programa nos invita a iluminar y profundizar en aquellos aspectos de nosotras mismas que nos mantienen funcionando en piloto automático. Esto incluye examinar nuestras creencias, nuestras distorsiones cognitivas y cómo estas afectan a nuestra percepción e interpretación de la realidad.

Se trata de sanar nuestras heridas emocionales, reconstruir nuestra identidad, fortalecer nuestra autoestima y, solo entonces, disfrutar de relaciones más sólidas y genuinas.

Todo este proceso está diseñado para desarrollarse en un ambiente seguro, marcado por el respeto y una mirada amorosa que enriquece la experiencia. La práctica meditativa, que juega un papel central en nuestro día a día, nos facilitará enfrentar conscientemente aspectos vitales como la compasión, la resiliencia y la empatía, esenciales en nuestra vida.

La transformación personal es nuestra única vía para sentirnos mejor, crear conexiones extraordinarias y, además, es uno de los pocos aspectos de nuestra vida sobre los que tenemos control total. Experimentemos la libertad de ser y vivir más ligeras.



BENEFICIOS.

Practica la observación consciente para aumentar tu comprensión sobre lo que ocurre a tu alrededor y cómo te afecta.

Perfecciona tu destreza en el arte de reconocer y comprender tus emociones, así como en valorar la valiosa información que te brindan en pos de tu desarrollo personal.

Explora y transforma aquellas creencias, distorsiones cognitivas y patrones de comportamiento que ya no te son útiles y se han convertido en limitaciones.

Incorpora estrategias fundamentales para lograr la identidad que anhelas, asegurando una total coherencia entre tus pensamientos, emociones y acciones.

Libérate de la culpa, el resentimiento y de esa tendencia a victimizarte. Asume la responsabilidad de lo que está en tus manos y aprende a soltar lo que escapa de tu control.

Desarrolla la autocompasión y extiéndela hacia los demás. Eleva tu autoestima y comienza a tratarte con más amor. Solo así podrás construir relaciones sólidas y genuinas, basadas en el respeto mutuo.

Integra en tu rutina diaria prácticas meditativas, respaldadas por la neurociencia, para acceder a tu serenidad y poder interior en los momentos en que más lo necesites.

Sumérgete en el poder de manifestar tus deseos mediante la visualización creativa. Celebra el reconocimiento de tu identidad más auténtica y el empoderamiento personal, junto con la responsabilidad afectiva que has cultivado.



MANIFIESTO.

Tu compromiso es el pilar esencial.

Con la esperanza de que te guíe en tu proceso de transformación y evolución, te invitamos a explorar los principios que hacen nuestras conexiones verdaderamente extraordinarias.

Este espacio es un canto a cada voz, un reflejo de libertad y autenticidad. Creemos firmemente en el potencial singular de cada persona y en el valor incalculable de la diversidad, que nos enriquece al permitirnos conocernos y reconocernos mutuamente; siempre en un viaje de aprendizaje incesante y evolución personal a lo largo de toda nuestra vida.

Para alcanzar este objetivo, queremos compartir contigo los 5 principios esenciales de Conexiones Extraordinarias:

01. Nos esforzamos por crear un espacio seguro donde puedas expresar libremente tus pensamientos y emociones, sin miedo a ser juzgada. Aquí, tu voz cuenta.
02. Valoramos profundamente la singularidad de cada persona: tus creencias, tu visión de la vida, tus circunstancias e ideas. Reconocemos que en esa diversidad radica nuestra riqueza.
03. Te invitamos a abrir tu mente a nuevas perspectivas y a ver el mundo a través de otros ojos. Esta apertura es la puerta hacia un entendimiento más profundo entre nosotras.
04. Estimulamos una actitud proactiva, flexible y curiosa que te motive a nunca dejar de crecer, tanto personal como colectivamente.
05. Confiamos en tu potencial y en el de todas las que nos rodean para fomentar un ambiente de autenticidad, resiliencia y bienestar integral.



¿Estás preparada para dar ese primer paso? ¿Estás dispuesta a comprometerte con tu evolución personal, sabiendo que al hacerlo, no solo te transformas a ti misma sino que también contribuyes a un mundo mejor?



PROGRAMA.

Cada día y a lo largo de todo el programa, se lleva a cabo una meditación de 10 minutos para que cada participante pueda integrar de manera orgánica la práctica del mindfulness.

MÓDULO 1

Realidad y Percepción.
Pensamiento Objetivo.

01.

Desmontar Distorsiones Cognitivas.

- Introducción a las distorsiones cognitivas y su impacto en la percepción.

Ascender la Escalera de Inferencia.

- Explorar la escalera de inferencia y su papel en la interpretación de la información.
- Aplicación en la gestión de conflictos.

Profundización del módulo.

- Aspectos cruciales relacionados con la cognición y la interpretación de la información.
- Herramientas para identificar y transformar patrones de pensamiento distorsionados.
- Recorrido consciente por la escalera de inferencia en diversas situaciones.
- Comprender la importancia de estos procesos cognitivos en la resolución de conflictos relacionales.



PROGRAMA.

MÓDULO 2

Gestión Emocional
y Mindfulness.

02.

Emociones, sentimientos y patrones de respuesta emocional.

- Aprender a reconocer las emociones y leer la información que nos aportan.
- Diferenciar entre emociones y sentimientos.
- Aprender qué es un patrón de respuesta emocional y trabajar la culpa, el resentimiento y la victimización.
- Realizar un diario emocional para practicar la observación y aumentar la consciencia, recogiendo emociones, pensamientos, sentimientos y conductas.

Mindfulness.

- Introducción al mindfulness y prácticas de atención plena.
- Aplicaciones prácticas para gestionar emociones con mindfulness.

Cultivar la compasión.

- Explorar la autocompasión y la compasión hacia los demás como herramientas fundamentales para el bienestar emocional y relacional.

Autocompasión.

- Definición y concepto de autocompasión.
- Prácticas para cultivar la autocompasión en situaciones adversas.
- Integración de la autocompasión como recurso en el autocuidado.

Compasión hacia los demás.

- Exploración de la compasión como actitud hacia los demás.

Prácticas de mindfulness y compasión.

- Integración de prácticas de mindfulness para fortalecer la compasión.

Resiliencia.

- Cómo potenciar nuestra resiliencia en momentos difíciles o de incertidumbre.
- Necesidades psicológicas fundamentales: la libertad, el amor y la seguridad.



PROGRAMA.

MÓDULO 3

Autoestima y Autoconcepto.

03.

Fundamentos de la autoestima.

- Conocer cómo se desarrolla la autoestima y cómo se construye.
- Identificar cuáles son los mensajes, actitudes y conductas que afectan directamente a su naturaleza.
- Aprender que la autoestima es una base fundamental para nuestro desarrollo como personas, para relacionarnos con nosotros y con los demás.

Crítico interno vs guía interior.

Autoconcepto y autoimagen.

Ejercicio: salud mental y emocional.

Importancia del ejercicio para la salud mental y emocional

- Hábitos: estrategias para integrar el ejercicio como parte del estilo de vida.

MÓDULO 4

Autoconocimiento, Personalidad y Eneagrama.

04.

Introducción al Eneagrama.

- Conocer esta herramienta de autoconocimiento y exploración de la personalidad.

Aplicación del Eneagrama.

- Mejorar la autoconciencia y comprender las motivaciones subyacentes.



PROGRAMA.

MÓDULO 5

Identidad Consciente
y Creencias.

05.

Creencias.

- Conocer qué son las creencias y cómo se forman.
- Tipología de las creencias: potenciadoras vs limitantes.
- Estrategias para desafiar y redefinir creencias que obstaculizan el crecimiento.
- Identificar las creencias limitantes de Taibi Kalher mediante el cuestionario "Creencias limitantes de Kalher."

Valores y Propósito en la Identidad.

- Vivir tus Valores: Identificación y alineación con valores fundamentales.
- Exploración del propósito de vida y su impacto en la construcción de la identidad.

Ley de Asunción y Transformación Personal.

- Crear Realidades Positivas a través de la Ley de la Asunción: Exploración de los principios fundamentales de la Ley de la Asunción.
- Aplicación práctica de la asunción positiva en diversas áreas de la vida.
- Desarrollo de estrategias para cambiar patrones de pensamiento y asumir creencias que potencian el crecimiento personal.

Manifestación Consciente de la Identidad.

- Soy lo que Creo: Aplicación de la ley de la asunción para manifestar conscientemente la identidad deseada, explorando cómo nuestras creencias afectan la realidad.

Creación de Afirmaciones Poderosas.

- Afirmaciones Transformadoras: Desarrollo de afirmaciones positivas y poderosas que refuercen la identidad deseada, utilizando herramientas de programación neurolingüística.

Visualización Creativa y la Identidad Soñada.

- Visualizar tu Yo Ideal: Prácticas de visualización creativa para imaginar y manifestar la identidad deseada, conectando con emociones positivas.

Acciones Alineadas con la Identidad.

- Actuar desde el Ser: Estrategias para alinear las acciones diarias con la identidad deseada, integrando la coherencia entre pensamientos, emociones y comportamientos.



PROGRAMA.

MÓDULO 6

Gestión de las Relaciones.

06.

- Dependencia emocional, independencia e interdependencia.
- Aprender a establecer límites.
- Relaciones horizontales y verticales.
- Los sistemas afectivos y el apego.
- Cómo influye el miedo en las relaciones.

MÓDULO 7

Comunicación Consciente.

07.

- La escucha activa.
- Asertividad y su relación con la autoestima y las relaciones sanas.
- Comunicación no violenta para conectar desde las propias necesidades y las del otro.
- Estrategias para resolver conflictos de manera constructiva.
- Aprender a desarrollar la empatía, una de las habilidades sociales más importantes.

MÁS DETALLES.

“Con una actitud positiva, tus problemas se vuelven retos, tus obstáculos enseñanzas y tus penas solo parte de la vida”.

ANÓNIMO



Modalidad Online-Live.

8 encuentros
de 2 horas y 1/2.



Grupos entre semana:

Jueves de 19:00
a 21:30 horas.



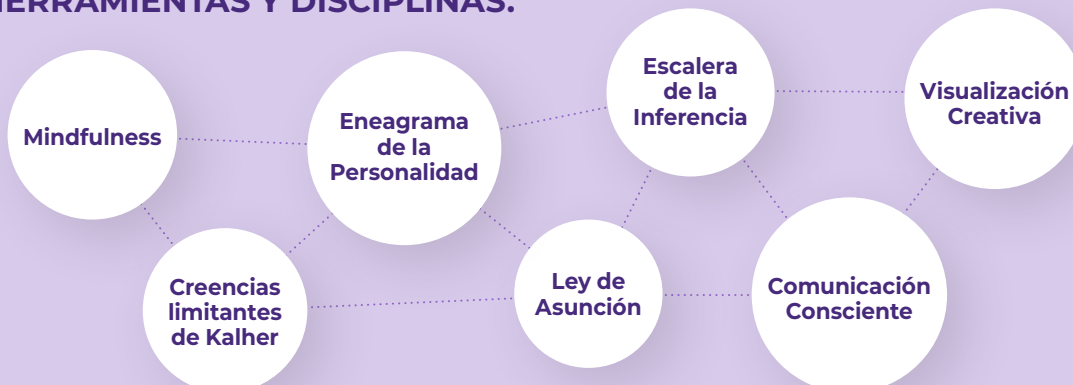
Grupos fin de semana:

Sábados de 10:00
a 12:30 horas.

PARA QUIÉNES.

- Desean cultivar una mayor comprensión sobre sí mismas y sobre su entorno, para alcanzar un mayor bienestar emocional y mental.
- Anhelan liberarse de sus limitaciones internas y patrones de comportamiento que obstaculizan su desarrollo personal y su conexión con otras personas.
- Persiguen autenticidad, felicidad genuina desde la atención plena, y relaciones sanas y sinceras.
- Están decididas a iniciar un proceso transformador y llevarlo a la práctica en vez de solo desearlo.

HERRAMIENTAS Y DISCIPLINAS.





DIRECCIÓN.

«Tenemos que obligar a la realidad a que responda a nuestros sueños, hay que seguir soñando hasta abolir la falsa frontera entre lo ilusorio y lo tangible, hasta realizarnos y descubrirnos que el paraíso estaba ahí, a la vuelta de todas las esquinas».

JULIO CORTÁZAR



Marian Martínez García

Coach, Mentora y Experta en Inteligencia Emocional

- **Ingeniera** de Software.
- **Coach y Mentora** acreditada por la EMCC, European Mentoring and Coaching Council.
- **Experta** en Inteligencia Emocional por la UNIR®.
- **Master** en Coaching y Mentoring por la UNIR®.
- **Graduada** en Mindfulness MBSR, Reducción del Estrés Basada en Mindfulness.
- **Graduada** en MBCT, Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness.
- **Graduada** en CCT, Cultivo de la Compasión basado en Mindfulness.
- **Formada** en Comunicación No Violenta.
- **Formada** en Eneagrama, Experto acreditado por la IEA -International Enneagram Association-.



MÁS SOBRE MARIAN.

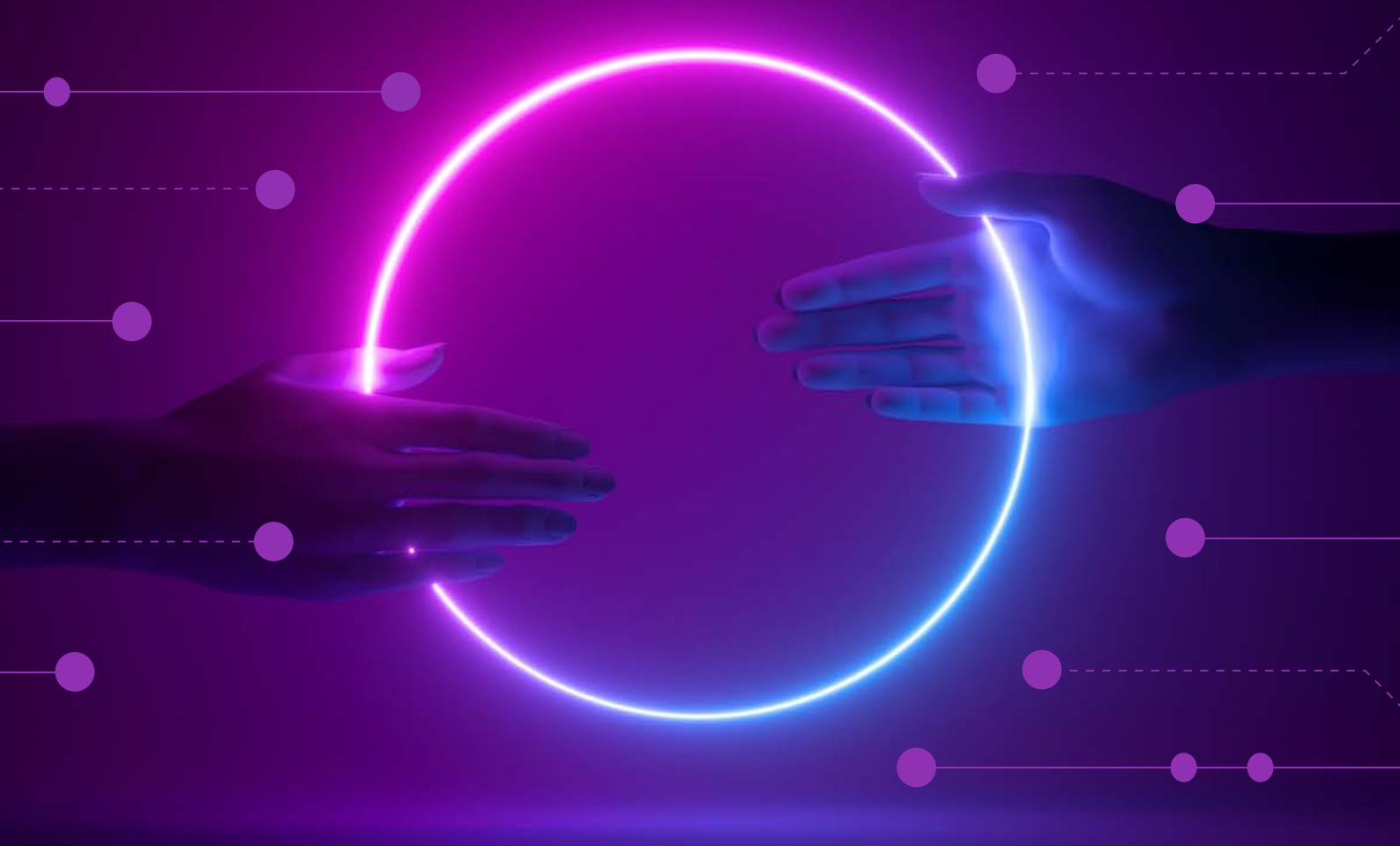
Es coach y mentora acreditada por la EMCC, además de ser Experta en Inteligencia Emocional por la UNIR®. También ejerce como Ingeniera de Software, con una amplia experiencia en el sector. **Está especializada en la resolución de problemas complejos mediante la lógica y la objetividad**, lo que le permite llegar a soluciones eficientes.

Su pasión por el desarrollo humano, junto con su combinación multidisciplinar única de habilidades en resolución de problemas, pensamiento crítico, coaching, inteligencia emocional y mindfulness, le permite abordar los desafíos desde una perspectiva integral, realista y sistémica. De esta manera, **acompaña a sus clientes a conseguir sus objetivos y a alcanzar el bienestar en sus vidas y en sus relaciones.**

Asimismo, **se adhiere a los más altos estándares éticos** establecidos por la EMCC, manteniendo la confidencialidad, el respeto y la integridad en todas sus interacciones profesionales.

CONEXIONES EXTRAORDINARIAS

Programa de Coaching
Transformacional e
Inteligencia Relacional



MÁS INFORMACIÓN Y ADMISIONES

Marian Martínez García

☎ +34 688 902 666

✉ admisiones@conexionesextraordinarias.com