

Curso de autoconocimiento

Regreso a nuestra esencia



www.ecuaformacion.com

ECUÑA

Formación y crecimiento personal

El curso de autonocimiento de ECUA nos hará viajar al interior de nosotros mismos para conectar con nuestra esencia con el fin de que ésta nos ayude a saber **quiénes somos y qué queremos ser.**

Muchas veces la complejidad de nuestro interior nos impide manejarnos de una forma plena y consciente en nuestro entorno, de ahí la **necesidad de conocernos a nosotros mismos** para poder desarrollarnos y crecer en lo personal.



Beneficios

- Favorecer tu Desarrollo y Crecimiento como persona y capacitarte para los retos y desafíos personales y/o profesionales a los que te enfrentas día a día.
- Crear un espacio de “Entrenamiento” donde pararte a analizar todas las cuestiones a las que debes dar respuestas si quieres disfrutar de una vida plena y llena de sentido.
- Facilitarte una mayor conciencia de tu situación personal y/o profesional.
- Que tengas la información óptima acerca de ti mismo, de tu entorno y de tu propia existencia, ya que sólo podrás gestionar aquello de lo que seas consciente.
- Que aprendas a conocer todo el potencial que tienes dentro y saques lo mejor de ti para alcanzar tus objetivos, tanto personales como profesionales
- Crear el espacio propicio para “entrenar” la escucha emocional y empática, además de otras competencias emocionales básicas para elevar tu calidad de vida.



Aprendemos un camino imprescindible para el desarrollo de una sana autoestima

Metodología

Para poder mirarnos hacia dentro, debemos adquirir ciertas habilidades que nos guíen, fortaleciendo nuestro potencial en el camino del autoconocimiento.

A través de la metodología práctica y vivencial, con todo tipo de dinámicas y actividades grupales, fomentaremos la autoreflexión, el aprendizaje y la toma de conciencia, experimentando y divirtiéndote.

Nuestro curso “Regreso a nuestra esencia” tiene un desarrollo de 8 sesiones de 2,5 horas. Cada una de estas sesiones tendrá una temática diferente en la que se irán abordando diferentes cuestiones que nos permitan ese crecimiento y desarrollo que estamos buscando.

¿ A quién va dirigido ?

Este taller va dirigido a personas que hayan realizado, con anterioridad, el Programa MBSR Mindfulness. Es una continuación del programa con un contenido más concreto y definido sobre crecimiento personal.



Para poder despegar del suelo tienes que
dejar en tierra el equipaje de
lo que has sido

Sesiones del programa

1. La magia de crecer y ser
2. Conociéndonos a nosotros mismos ¿Quién soy?
¿Cómo soy? ¿Qué siento? ¿Qué quiero?
3. Formas de manifestación del ser humano
4. “El sentir y el pensar”
5. Ecuanimidad
6. Maximizar la oportunidad
7. Encuentra el equilibrio
8. Entrenamiento integral



Contacta con nosotros

Teléfono : 634 337 488

Email: hola@ecuaformacion.com

www.ecuaformacion.com