



Programa para mujeres

“Bailando con la vida”

Programa de transformación personal y profesional para mujeres

“La vida no consiste en esperar a que pase la tormenta. La vida consiste en aprender a bailar bajo la lluvia.” Taylor Swift

¿Te gusta bailar, reír, jugar, cantar, conversar con las amigas, vivir tu vida como te apetezca sin miedo, ni culpabilidadyte has olvidado de cómo se hace?

Las mujeres nos hemos sacrificado mucho a lo largo de la historia, y todavía dedicamos un gran esfuerzo a varias parcelas de nuestra vida: familiares, laborales, personales.

Ahora **toca dedicar tiempo a nosotras**, mimarnos, cuidarnos y ponernos **en primer lugar como protagonistas**.

Si quieres dedicarte tiempo a ti misma, **regalarte un espacio de reflexión, reconexión y empoderamiento** como mujer, eres muy bienvenida.



“Cansada de no encontrar respuesta, decidí cambiar mis preguntas”.

Con este propósito hemos desarrollado “**Bailando con la vida**”, un **Programa único y especial dirigido** a aquellas **mujeres** que quieren mejorar algún aspecto de sus vidas, que están en periodo de cambio o que aspiran a llevar una vida más plena. Mujeres que desean volver a fluir y bailar con la vida, en lugar de pelearse con ella.

¿En qué consiste el Programa?

Es un espacio destinado exclusivamente a la **mujer**, en el que se trabaja en sesiones individuales utilizando varias técnicas y herramientas que faciliten la reflexión, la toma de consciencia, el auto descubrimiento y el cambio personal.

Proponemos:

- 🦋 **Sesiones sistémicas** para entrenar la **visión estratégica** y **detectar dinámicas relacionales disfuncionales** en distintos ámbitos de nuestra vida.
- 🦋 **Consulta de Flores de Bach** para un profundo y cuidadoso **acompañamiento** en la comprensión del mundo de las **emociones**.
- 🦋 **Consulta de los rasgos personalidad con el Eneagrama** para comprender y mejorar los aspectos básicos de nuestra **personalidad** y **actitud frente a la vida**.



Somos maestras de nuestro pasado, artesanas de nuestro presente y aprendices de nuestro futuro.

Nuestro trabajo se nutre de la **Psicología Humanista**, del **Coaching Transformacional** y de una **Visión Sistémica** de la mujer, en donde cuerpo, mente, emoción y espíritu están íntimamente relacionados.

Se trata de una **metodología efectiva que trabaja el cambio**, persiguiendo la transformación de la mujer **desde su interior**, como única vía para que los cambios obtenidos sean sólidos, sostenibles y duraderos.

A través de la **observación, escucha profunda, preguntas poderosas y ejercicios sistémicos**, se generan conversaciones que inducen a la **reflexión** y al **autodescubrimiento**, facilitando la **toma de conciencia** y la **responsabilidad** para desarrollar **acciones transformadoras** que facilitarán el **cambio** y la **mejora de calidad de vida**.

En definitiva, se trata de un trabajo profundo que conectará con las fortalezas de cada mujer, eliminando o modificando paulatinamente aquellos pensamientos y comportamientos que limitan e impiden llevar la vida deseada.

¿Para qué sirve el programa?

Es de utilidad a todas las mujeres que quieran:

- ✦ Trabajar la **autoestima**, la **autoconfianza**, el **respeto para con una misma**, la **auto percepción (imagen)** y la **automotivación** para encontrar paz y bienestar.



- ✦ Aprender a **escucharse** y **cuidar** sus **emociones** para **desbloquear** y emplear sabiamente la **energía** retenida o, por el contrario, desbordante.
- ✦ Reconectarse con el **poder** y la ancestral **sabiduría femenina**.
- ✦ Aprender a **gestionar relaciones complejas** (familiares, de pareja, de trabajo) y **solucionar conflictos** difíciles.
- ✦ Solucionar dilemas y **tomar** con claridad y sosiego **decisiones importantes** tanto personales como profesionales.
- ✦ **Disolver bloqueos profesionales** o **dificultades** para **avanzar** en la profesión, en el trabajo, o para crear nuevos proyectos profesionales y empresariales.
- ✦ Definir **metas, objetivos** y **proyectos** personales o profesionales.
- ✦ **Gestionar el tiempo** y la **energía** para encontrar mejores **equilibrios** en cualquier área de la **vida**.
- ✦ **Volver a Bailar y fluir con la vida**...en lugar, de pelearnos con ella.



"Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino. "

Carl Jung

El Programa "Bailando con la vida" dirigido a mujeres, se compone de 10 sesiones, distribuidas a lo largo de tres meses.



"Continuamente nos enfrentamos a una serie de grandes oportunidades disfrazadas brillantemente como problemas sin solución." John W. Gardner

El Programa **"Bailando con la vida"** dirigido a mujeres, se compone de **10 sesiones**, distribuidas a lo largo de **tres meses**.

Se divide en tres fases:

Sesión introductoria gratuita (30 minutos), presencial o telefónica/Skype, en la cual nos conocemos.

Fase 1

Diagnóstico y Visión (1 sesión de 120 minutos)

Objetivo: Exploración y toma de conciencia del momento de tu vida en el que te encuentras.

- 🔥 **Crearemos las bases de nuestro trabajo** juntas, **definiendo lo que quieres conseguir y para qué** lo quieres.
- 🔥 Empezaremos a **identificar los elementos claves de tu sistema de relaciones** que nos facilitarán una primera **diagnos**is de las **dinámicas relacionales funcionales o disfuncionales** presentes en él y nos permitirán **detectar** aquellas **creencias** que están afectando la consecución de tus metas personales o profesionales. ¡En esta sesión empelaremos ejercicios sistémicos muy gráficos y efectivos!



“Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es la visión; cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la sabiduría.”
Proverbio Chino

Fase 2

Conversaciones que transforman y ejercicios sistémicos (8 sesiones de 60 minutos)

Objetivo: Acompañarte y Entrenarte a direccionar tu mente, tu energía y tu cuerpo tu visión con el fin de elaborar un plan de acción y hoja de ruta a seguir.

- ✦ Dibujaremos juntas tu **mapa familiar** (Genograma) para ayudarte a **detectar los patrones** que se repiten y que impiden avanzar en la vida.
- ✦ Te apoyaremos a **elaborar tu forma especial de trascender creencias limitantes y bloqueos.**
- ✦ Te facilitaremos sencillas y poderosas **herramientas de autoayuda** que podrás emplear en tu sanación diaria (técnicas de respiración, meditación, auto-análisis de tu personalidad con eneagrama, técnicas de Programación Neurolingüística para la comunicación, etc.).
- ✦ Entrenaremos tu **Inteligencia Emocional (IE)** para apoyarte en la **gestión** de tus **emociones** en el día a día y te ofreceremos **esencias florales de Bach** para liberar tensiones y favorecer tu **bienestar y paz interior.**
- ✦ Elaboraremos un **Plan de acción** sesión a sesión.



"Solo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos, llegan a saber cuán lejos pueden llegar."

Anónimo

Fase 3

Cierre, evaluación del proceso y celebración (1 sesión de 60 minutos)

Objetivo: Evaluación y toma de conciencia del antes y del después.

- 🦋 Evaluación de resultados,
- 🦋 Interiorización y generación de recursos para generar nuevos hábitos,
- 🦋 Celebrar tus logros.

Ven! Te esperamos con ilusión y cariño!

☎ +34 667.960.297 info@paolapozzi.com

Skype: paolapp72

