



Viatge a l'Apoderament Femení

Autoestima i confiança

Mòdul 1: **Escolta activa i connexió interna.**

Mòdul 2: **Consciència del propi cos i quina és la mirada que ens dirigim.**

Mòdul 3: **Estat actual → Estat desitjat (Pont al futur, construïm els nostres objectius)**

Mòdul 4: **Hem dono permís per alliberar-me de....**

Mòdul 5: **Canals de comunicació. Aprenentatges i enemics de l'aprenentatge.**

Mòdul 6: **Creences que ens limiten, judicis que ens distorsionen.**

Mòdul 1: Escolta activa i connexió interna.

Els sentits ens donen informació i ens ajuden a interpretar el món. En aquest mòdul tornarem a **connectar-nos** escoltant activament les nostres **emocions** bàsiques a través del nostres **sentits**, identificant on les sentim i interpretant des d'on les projectem per aprendre a descodificar la informació que ens aporten. Serà un començament al nostre viatge cap a la nostre autoconeixement i excel·lència personal.



Mòdul 2: Consciència del propi cos i quina és la mirada que ens dirigim.



En aquest taller farem activitats dirigides a posar consciència en com nosaltres visualitzem el nostre cos. En conèixer què significa el cos per a nosaltres i el tracte que li donem. En com ens volem projectar versus en com ens projectem realment, i en entendre que en realitat el cos està resultant ser una conseqüència de les nostres necessitats interiors. Quines són aquestes necessitats? Qui som realment?

Mòdul 3: Estat actual → Estat desitjat (Pont al futur, construïm els nostres objectius)

En aquest mòdul treballem eines de visualització i construcció cap al futur, enfocant l'atenció cap a on volem dirigir la nostra vida, i com? Des del què tenim, des del nostre present, entenent i identificant els nostres **recursos** i les nostres **fortaleses**, retrobant-nos amb els nostres **potencials**. Amb un treball molt creatiu donarem espai i lloc als nostres objectius, aprenent també com formular-los **positiva, eficient i eficaçment**, ja que són font de





motivació i podem estimular poderosos processos interns (inconscients i conscients) per aconseguir qualsevol dels nostres propòsits personals i/o professionals.

Mòdul 4: Hem dono permís per alliberar-me de...



Una vegada detectats els jutges i les jutgesses interiors, ens donarem permís per alliberar-nos dels judicis. Per no permetre que aquests ens condicionin la mirada que nosaltres tenim cap al nostre cos. El cos és el vehicle mitjançant el qual vivim i podem experimentar la felicitat. L'hem de cuidar com un tresor. Aquest taller té la finalitat que cadascú pugui generar una mirada dolça i amorosa cap al seu tresor.

Mòdul 5: Canals de comunicació. Aprenentatges i enemics de l'aprenentatge.



Cadascú ens expressen i interpretem la vida des de diferents canals de comunicació. En aquest mòdul treballarem d'acord a una eina de la PNL que ens ajudarà a identificar el nostre canal, així com el dels demés, el que ens sona informació de com ens aprenem i interpretem el mon a través dels nostres sentits. A partir d'aquí podrem entendre el nostre mapa mental per augmentar la capacitat d'auto observació, autoavaluació i autocorrecció. i adquirir **noves formes d'aprenentatge**. Per altre costat, aprendrem a identificar els nostres enemics de l'aprenentatge que ens impedeixen (de forma inconscient) poder adquirir un aprenentatge mes útil i amable de nosaltres mateixos/es.

Mòdul 6: Creences que ens limiten, judicis que ens distorsionen.



Les creences fonamentals es consoliden en el període d'**aprenentatge**. L'entorn familiar, sòcio-cultural i l'educació que hem rebut en la nostre infància condicionen la nostre forma de pensar avui. Les creences limitants es construeixen mitjançant l'experiència i fan interpretar la realitat d'una determinada manera. En aquest mòdul identificarem les nostres **creences limitants** i els **valors** que mouen aquestes creences. Treballant la línia de la creença, s'incorporen els canvis i els recursos per desbloquejar patrons repetitius i cíclics.