

ASESORAMIENTO FORMATIVO Y COACHING

ATENCIÓN PRESENCIAL Y ONLINE

ANNA BUXÓ MASIP

ASESORA FORMATIVA Y COACH · + DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA · 1988 BARCELONA

www.a-mas.es ladireccion.a.mas@gmail.com @a _ m a s _ _ WhatsApp: 646.915.770

INDICE

PRESENTACIÓN A+	PÁG. 4
ASESORAMIENTO FORMATIVO	PÁG. 5
COACHING	PÁG. 6
TEATROTERAPIA	PÁG. 7
TALLERES ONLINE	PÁG. 10
ESPECIFICACIONES DE CONTRATACIÓN	PÁG. 14
CONTRATACIÓN	PÁG. 15
MATRÍCULA	PÁG. 17

A+

ES EL RESULTADO DE MIS FORMACIONES Y EXPERIENCIAS LABORALES:

Como auxiliar de enfermería, directora de escena y técnica superior en audiovisuales: campos dispares, pero unidos por dos factores:

- Guiar y acompañar a las personas en la investigación y desarrollo de sus habilidades y competencias, así como en su bienestar personal y productivo.
- La importancia del conocimiento y control de todos los elementos que nos rodean y/o necesitamos, para poder llevar a cabo un buen proyecto, un plan de futuro: saber sacarles el mayor partido y funcionalidad para obtener el resultado que buscamos.

POSEO CERTIFICACIÓN OFICIAL Y PRÁCTICA EN:

- Coaching educativo
- Gestión y desarrollo de la resiliencia
- Fomento de las competencias básicas en el ámbito educativo y personal
- Orientación y tutoría en la educación
- Técnicas y dinámicas para mejorar en el comportamiento racional, la conducta y en los procesos de aprendizaje (basado en la T.R.E.C: terapia racional- emotiva- conductual)
- Tratamiento y gestión de la atención por medio de la Terapia Gestalt (para restablecer el equilibrio emocional y relacional).

A estas formaciones se les suma mi labor a lo largo de más de 5 años, como asesora formativa: de aquí extraigo la importancia de informar y orientar, de manera equitativa, cual es el mejor camino a tomar en la formación académica, para alcanzar una meta laboral sin carencias, ni arrepentimientos ni dudas. A lo largo de estos años también he trabajado como coordinadora de producción, meritoria de producción y auxiliar de regiduría, entre otras funciones en dicho departamento.

FACTORES QUE TENGO EN CUENTA EN TODO MOMENTO: No sólo me centro en la presentación de una situación, basándome en la descripción del/a interesado /a sino también en el análisis que se nos presenta dentro de esta: Poniendo en 'la balanza' su recorrido personal y formativo. Dando, por igual, importancia a la manifestación de sus motivaciones, aspiraciones, experiencias, puntos fuertes y débiles...

Va dirigido: a aquellos/as interesados/as que quieran recibir una guía, asesoramiento, planteamiento transversal y acompañamiento en las distintas fases de la búsqueda de una formación y realización personal, conociendo y analizando las distintas posibilidades formativas, y al mismo tiempo quieran aprender, mediante la teatroterapia, a cómo enfrentarse a nuevos retos y a todo tipo de posibles situaciones negativas y/o frustrantes de manera asertiva y fomentando la resiliencia, puesto que estas pueden repercutir negativamente en el rendimiento, focalización y autoestima de una persona a la que se le exige cada vez más.

SECTORES EN LOS QUE A+ ES BENEFICIOSO:

Formativo: por un lado, en el desarrollo de las competencias básicas mediante la teatroterapia: fomentar la intuición, la improvisación, la imaginación, el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, el autoconocimiento... y por el otro: el análisis y estudio de las distintas salidas formativas una vez terminados los estudios secundarios obligatorios.

Laboral: un control de la situación y un conocimiento de nuestro potencial hará más factible un correcto trabajo en equipo, teniendo en cuenta la importancia de sentir realización, compañerismo, seguridad y estabilidad, en el trabajo.

ASESORAMIENTO FORMATIVO

ESTUDIOS SECUNDARIOS OBLIGATORIOS (E.S.O) FINALIZADOS...

¿Y AHORA QUÉ?

BUSCAR UNA SALIDA CONLLEVA UNOS PASOS Y REALIZARSE UNAS PREGUNTAS Y SACAR CONCLUSIONES DE TODO ELLO:

¿BACHILLERATO?

¿TRABAJO?

¿AÑO SABÁTICO?

¿CICLOS FORMATIVOS?

Cada una de las opciones merece y debe ser estudiada con detenimiento.
Teniendo en cuenta: el recorrido pasado, la situación presente y la meta futura.

CONSIDERANDO, EN TODO EL PROCESO, VARIOS FACTORES COMO:

Necesidades · Posibilidades · Finalidad · Requisitos · Duración · Salidas · Preparación · Motivación · Recursos · Bases · Localización · Costes

ESTE SERVICIO LO OFREZCO A:

- Tutores dentro de cualquier tipo de centro formativo que quieran acompañar a sus estudiantes, durante el proceso de búsqueda del siguiente paso formativo que darán fuera de su actual centro, dotándoles de las herramientas con las que cuento en a+ para que sigan adelante con total confianza, seguridad y determinación.
- A aquellxs interesadxs, independientemente de si han terminado recientemente los estudios obligatorios o no, y quieren mejorar en su situación laboral, por medio de una formación enfocada a una mejora profesional.

EL PROCESO SE REALIZA EN 4 SESIONES:

1º CONOCER AL ESTUDIANTE Y CONOCER A LOS PADRES/TUTORES Primero de todo realizamos una entrevista con el/la estudiante. Si es menor también se realizará una entrevista con padres/madres y tutores/as.

2º ESTUDIO DE LOS PUNTOS PRINCIPALES Ponemos en manifiesto: su evolución formativa, su situación presente, su intención formativa/laboral futura: determinaremos sus metas . Analizamos su zona de confort. Estudiamos que es lo que encontraría fuera de su zona de confort

3º EXPOSICIÓN DE PROPUESTAS FORMATIVAS (DOSSIER) AL ESTUDIANTE: Exponemos los resultados de los estudios anteriores y sacaremos de ello la mejor opción a tomar para que su formación no se encuentre con carencias estimulantes ni preparatorias de cara a lo que el/ella está buscando.

4º DECISIÓN FINAL: puesta en marcha a la siguiente fase: bachiller/ciclo formativo/universidad/trabajo

COACHING

TIPOS DE COACHING QUE REALIZO

- **FORMATIVO:** lo realizo a lo largo del 'trayecto' que se lleva a cabo en la búsqueda de una salida formativa y/o productiva al terminar los estudios secundarios obligatorios. (se realiza a lo largo del asesoramiento y la orientación formativa)
- **LIFE COACHING** trabaja en los proyectos de vida, los objetivos, las emociones, los sueños y cambios personales con el fin de lograr el bienestar personal de un individuo.
- **ONTOLOGICO** : Dedicado sobre todo a la optimización del lenguaje que utiliza un determinado individuo. Trata de mejorar la expresión y el movimiento corporal para generar un cambio: Realizado en las sesiones de Teatroterapia
- **PN L** : facilita contemplar las emociones en su dimensión real y darnos cuenta de que hacemos con ellas que nos hace daño, limita o perjudica a las personas que nos rodean. Infelicidad, Fracaso, Desorientación vital.
- **GESTALT:** Trabajamos con los tres centros: las emociones, los pensamientos y las acciones El objetivo es recuperar la capacidad de "darnos cuenta" Se desarrolla en el "aquí y ahora"
- **TREC:** Terapia Racional Emotiva Conductual. La TREC es una terapia activa y sobre todo práctica. Una de las ideas que más la identifican es que «no son los acontecimientos los que nos perturban, sino la interpretación que hacemos».

LOS OBJETIVOS

Los principales objetivos en cualquier sesión de coaching sea del tipo que sea, se lleve a cabo en la orientación, a la teatroterapia o cualquier otra que se quiera realizar son los siguientes:

- **POTENCIAR LA CREATIVIDAD** y que esta nos lleve a nuevos conocimientos, unas nuevas prácticas, que mejoren la calidad de vida de cada individuo.
- **DESARROLLAR LA ESCUCHA ACTIVA Y LA EXPRESIÓN VERBAL Y GESTUAL:** la capacidad de expresar nuestros sentimientos y/o describirlos, puede ayudarnos a conocerlos y sacarles adjetivos que nos ayuden a familiarizarnos con ellos de una manera productiva y llegar a ser personas más resilientes.
- **CONTRIBUIR EN LA SALUD Y EL BIENESTAR DE CADA INDIVIDUO** ofreciendo todo el abanico de oportunidades que puedo mostrar y poner en práctica en mi consulta: un espacio seguro, anónimo, y con un servicio eficaz, dedicado, minucioso y fiable.

PROCEDIMIENTO:

Sea cual sea el tipo de coaching que se desee realizar, van a ser necesarias mínimo 4 sesiones.

A excepción del coaching ontológico (teatroterapia: que varía el n° de sesiones necesarias para realizarlo al completo)

CONTENIDO:

1º SESIÓN: PRESENTACIÓN Y PUESTA EN SITUACIÓN. Antecedentes. Potenciar fortalezas presentes, descubrir debilidades. Describiendo el objetivo a alcanzar de la primera sesión se confeccionará un diario en el que constarán las conversaciones, deducciones y conclusiones a las que se ha llegado, partiendo de la primera sesión hasta la 4º; con la posible y evidente posibilidad de ir anotando los progresos y conclusiones a las que se van llegando a diario con el crecimiento y la introspección personal.

2º SESIÓN: PRIMERAS CONCLUSIONES, DESCARTES Y FOMENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL: En esta segunda sesión, continuaremos con el hilo que marcó el inicio para ir sacando de allí los factores que la condicionan. Sintaxis de la situación y de su descripción. Manifestación corporal de la situación presente y la que se desea alcanzar.

3º SESIÓN: FOCALIZACIÓN, DEFINICIÓN DEFINITIVA DE LA META Y FIGURACIÓN EN ELLA: Ponernos en situación nos hará sacar otras conclusiones de factores físicos que nos impedían o nos impiden ponernos en marcha. Definiremos la meta definitiva que deseamos alcanzar con todo lo positivo y teniendo en cuenta las reflexiones que nos han llevado a priorizar esa meta.

4º SESIÓN: PUESTA EN MARCHA: Con todas las descripciones y protocolos que habremos ido sacando: nos llevarán a conclusiones: encontraremos las herramientas que nos lleven a ponernos en marcha y dar el 2º paso a nuestra meta (el primer paso es llegar a definirla)

COACHING CON TEATROTERAPIA

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO:

LA TEATROTERAPIA ES LA APLICACIÓN DEL ARTE ESCÉNICO CON FINES TERAPÉUTICOS.

El teatro terapéutico es una herramienta que facilita el autoconocimiento personal para poder alcanzar un completo y minucioso desarrollo social.

Mediante el aprendizaje enfocado a conocer, hacer, convivir y a ser mejor:

- A través de ejercicios lúdico-prácticos basados en el juego, las improvisaciones, el humor, o la creación de conflictos para poder influir en los procesos mentales y emocionales y facilitar, de esta forma, la búsqueda del autoconocimiento.
- Pretende mejorar nuestra capacidad de resolución asertiva frente a aquella problemática o malestar. Algo fundamental para poder desarrollarnos en todos los sentidos de una manera positiva, saludable y competente.
- Puede ayudar a combatir muchas afecciones y trastornos de la salud, ya que formar parte de una actividad teatral, es una manera de creatividad sin límites en la que podemos canalizar, comunicar y expresar nuestras emociones más profundas.

¿CÓMO SE DESARROLLA UNA SESIÓN DE TEATROTERAPIA?

A través de la acción se van poniendo en escena el pasado, el presente o el futuro, lo vivido, lo imaginado... teniendo la posibilidad de vivirlo desde el aquí y el ahora, con todas las emociones y sentimientos que aparecen ante la situación que se está abordando.

ESTA RAMA DEL ARTE ESCÉNICO, LA LLEVO A CABO, EN PARTE, POR MEDIO DE LA TREC:

Terapia racional-emotiva-conductual la cual ayuda a redireccionar las emociones y los comportamientos hacia fines saludables y funcionales.

TEATROTERAPIAS CENTRADAS EN EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS: para fomentar...

EL TRABAJO EN EQUIPO: Trabajaremos desde la descripción del grupo: potencias y debilidades. Trabajaremos el rapport, los trastornos de adaptación, la expresión y las actitudes tóxicas a la hora de trabajar en equipo potenciando el compañerismo

FLEXIBILIDAD MENTAL - RESISTENCIA AL CAMBIO: Trabajaremos el conductismo, la flexibilidad mental, la adaptación externa. Fomentará tu resiliencia multifuncional.

LA AGILIDAD MENTAL: La improvisación, el cambio de situación alternada y la asertividad

EL CONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Nos centraremos en el control de la frustración, el desarrollo de la expresión verbal de tus sentimientos y la interpretación de estos. Aprenderás como llevar a cabo la construcción de la identidad.

LAS CAPACIDADES COMUNICATIVAS: Reactivarás las habilidades comunicativas perdidas por el abuso de las tecnologías. Potenciaremos la escucha activa. Aprenderás que es un pitching, sus funciones y aportaciones en nuestro día a día. Potenciarás tu expresión corporal y el control de la gestualidad comunicativa. Aprenderás de la representación, interpretación, figuración y contraposición de un acto/hecho/actitud.

LA DISCIPLINA Y PENSAMIENTO CRÍTICO: Aprenderás los principios básicos para mantenernos disciplinados cuando la motivación está en 'horas bajas'. Aplicaremos la crítica constructiva, la comunicación asertiva y la empatía activa y transversal. Trabajaremos la inteligencia emocional.

LA CAPACIDAD DEL CONTROL DEL CONFLICTO Gestión del control y detección de malas influencias mediante la interpretación de lo que es para cada uno este tipo de situaciones

GESTIÓN DE RECURSOS Y CONCENTRACIÓN: Mejorar tu concentración, tu capacidad comunicativa de lo que sabes, entiendes y ves. Fomentará el planning y el entrenamiento de la mente.

ASERTIVIDAD Y EMPATÍA: Gestión y el conocimiento de la compasión, el desarrollo de la capacidad de empatía. Aplicaremos la terapia espejo.

ANÁLISIS Y SÍNTESIS: Terapia cognitiva- analizaremos la situación y su interpretación te hará darle otro enfoque. Continuaremos con la construcción de la identidad mediante el autoanálisis. Construiremos tu propio protocolo para afrontar una derrota potenciando la improvisación y el movimiento corporal

LA AUTOMOTIVACIÓN: Conocerás las '3 olas' de la automotivación. Implantarás las bases de la terapia de la motivación

LAS CAPACIDADES CREATIVAS Y DE IMPROVISACIÓN: Potenciarás la creatividad con tal de ser resolutivo y productivo ante malas situaciones o contratiempos. Fomentará la importancia de la meditación focalizada. Profundizarás en la expresión corporal, la educación en valores y la reflexión y la meditación.

LA CAPACIDAD DE PERSUASIÓN E INFLUENCIA Y CONVICCIÓN: Tu capacidad de comunicación. Lenguaje, aumento del vocabulario temático y dirigido a un público específico: argot

LA FUERZA DE VOLUNTAD: Aprenderás a construir tu autoestima y disciplina mediante la autosuficiencia y la autoeficacia

EN EL APARTADO DE CONTRATACIÓN INDICO EL CONTENIDO DE CADA SESIÓN QUE FORMA CADA TERAPIA

TEATROTERAPIAS ENFOCADAS EN LA AUTOREALIZACIÓN Y EL AUTOCONOCIMIENTO

TERAPIA DEL SOY Y DEL SOMOS:

El foco en uno mismo, en el otro y en el vínculo. Su finalidad es un mayor bienestar en cualquier relación. Saber relacionar mejor. Potenciar la asertividad y el autoestima. El vínculo es, al mismo tiempo, el objetivo compartido y el medio que facilita el mayor desarrollo individual. Beneficios de esta terapia: erradica el egocentrismo, el narcisismo y la soberbia a base de una comunicación constante: física y hablada. Mejora la convivencia y el trabajo en equipo. Reduce la ansiedad, la prepotencia y el estrés

LA TERAPIA DE LA RESILIENCIA:

La resiliencia es la capacidad de enfrentarnos a la situación de manera asertiva y beneficiosa para nuestra estabilidad mental, La persona resiliente es aquella que está involucrada en todo momento con la realidad haciéndose con ella: un proceso continuo que requiere tiempo y esfuerzo y que permite a las personas sobrellevar estas desafiantes situaciones paso a paso. Contestando a una serie de preguntas sobre uno mismo y las reacciones a los retos en la vida se podrá descubrir cómo responder efectivamente a momentos difíciles. (las preguntas se realizan personalizadas una vez conocemos los intereses principales del alumno/a). Beneficios de esta terapia: por medio de la respuesta de estas preguntas iremos abarcando cada uno de los puntos (son 10) que considerar en una situación difícil, por tal de proteger nuestra estabilidad emocional

TERAPIA MOTIVACIONAL:

El grado de motivación de cada individuo no es directamente proporcional al valor de aquello que lo provoca, sino que es la importancia que le da la persona que lo recibe la que determina la fuerza o el nivel de motivación. Aprenderemos la importancia del optimismo racional.

TALLERES 100% ONLINE

Estos talleres son de iniciación. Están enfocados a que todo lo que sientas, digas, y hagas te represente, defienda, forme y potencie .

TALLER POSITIVO: 28 SESIONES

Para conseguir una mentalidad, una actitud y respuesta ante la vida, totalmente resiliente sin carencias.

¡ESCAPÁRATE! 4 SESIONES	Expresión oral
	Expresión corporal
	Pitching
	Preparación para entrevistas
TU Y TU ENTORNO 3 SESIONES	Ataca la raíz y evita enredos
	Antes de descartarte aprende a quererte
	Define y protege tu meta
LA MENTE, LA PERSONALIDAD, LA FAMILIA.. (SU EVOLUCIÓN Y REVOLUCIÓN) 4 SESIONES	Enfermedades mentales
	Trastornos que afectan la educación
	Las redes sociales y su venta del cuerpo perfecto
	Las redes sociales y su paso en el tiempo
	Componentes genéticos: la maternidad/paternidad desbocada
	Terapia motivacional para no perder el entusiasmo del principio
GESTIÓN EMOCIONAL 4 SESIONES	Sensación de superación por el estrés del final del curso
	Canalización de las emociones para la salud mental
	Realización personal transversal
DETOX ANUAL 4 SESIONES	Desintoxicar, filtrar y hacer limpieza de mente cuerpo y horarios
	Examen de conciencia anual
	Mejoras y aspectos a mejorar de cara al año que viene
	Deducciones del detox, ¿cómo lo hemos puesta en práctica?
LA AUTOESTIMA Y LA FUERZA DE VOLUNTAD 2 SESIONES	Propuestas de mejoras y propuestas de futuro su cumplimiento
	Fomentar la capacidad de control y gestión de las emociones
	Terapia motivacional
ENCUENTRA TU ALEGRÍA DE VIVIR 3 SESIONES	Terapia de la resiliencia
	Gestión de la felicidad
	Fomento de la estabilidad emocional
	Gestión del liderazgo
TRABAJO EN EQUIPO 1 SESION	La disciplina y el pensamiento crítico
	Empatía y resolución de conflictos
	Comunicación asertiva
	Autoconocimiento para alcanzar la realización transversal
MIX DE A+ 3 SESIONES	Mindfulness

TALLER DE COACHING: 18 SESIONES

Con tal de desarrollar, manifestar, controlar y potenciar tus aptitudes, fortalezas, una capacidad de atención completa y habilidades personales y sociales, por medio de serie de pautas útiles para nuestro día a día con tal de sabernos defender con lo que tenemos entre las manos, en la mente y delante nuestro. ¿El resultado? Un equilibrio transversal entre mente, cuerpo y entorno:

TU PIRÁMIDE DE MASLOW 3 SESIONES	Completamos los niveles de tu propia pirámide para tener una estabilidad transversal. Desarrollaremos la constancia: la herramienta principal para el crecimiento y la evolución personal	
LOGRA EL DESBLOQUEO 2 SESIONES	Aprende a combatir la frustración, estrés, decepción... Gestionarás la respuesta ante una situación de presión social, mental y emocional haciendo que esta sea lo más asertiva posible. Construye tu identidad.	
INÍCIATE EN EL MINDFULNESS 5 SESIONES	2 sesiones de mindfulness localizado. 2 de mindfulness transversal	Técnicas y protocolos de relajación, concentración enfocada, atención plena equilibrio emocional
FOMENTO DE UNA MENTE POSITIVA 4 SESIONES	Desarrollar la capacidad de automotivación. Fomentamos la resiliencia, la focalización de metas, la superación personal.	Aprende a gestionar la felicidad. Desarrollo personal, expresión oral y gestual de las emociones y pensamientos
CONOCE TU SEMOCIONES 3 SESIONES	Aprenderás protocolos para la mejora de la gestión de las emociones y la plasticidad emocional. Enfocado a potenciar la expresión y la mejora de las capacidades básicas y la autorrealización	
LOGRA TU ELEQUILIBRIO TRANSVERSAL 1 SESIÓN	A diferencia del taller de Maslow: en este taller nos centraremos únicamente en los factores en los que se quiera mejorar esté en el nivel que esté.	

TALLER KEEP CALM

Aprenderás a gestionar y desarrollar y manifestar calma · serenidad · estabilidad · paciencia. Sesiones, regeneradoras, desintoxicantes y revitalizantes. Desconecta y céntrate : desde la calma desarrollarás tu equilibrio:

DETOX TRANSVERSAL :

Mecanismos y técnicas de relajación: desde la expresión de los sentimientos, emociones y pensamientos ; desde la escucha a tu cuerpo: Al fomento y entrenamiento de una calma omnipresente.

TALLER DE TEATROTERAPIA : 19 SESIONES

Desde la inspiración, conseguirás la motivación: una mejora de tus habilidades sociales, comunicativas personales, laborales, familiares...
Es la manera ideal para que puedas canalizar tus emociones y necesidades expresivas de una manera productiva.

EL TRABAJO EN EQUIPO	Trabajaremos el rapport, los trastornos de adaptación, la expresión y las actitudes tóxicas a la hora de trabajar en equipo potenciando el compañerismo
LA FLEXIBILIDAD MENTAL	Te iniciarás en el uso de las herramientas con las que cuentas para poder fomentar tu resiliencia multifuncional.
LA AGILIDAD MENTAL	Con tal de ser resolutivo y el control de nuestra expresión corporal
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	Nos centraremos en el control de la frustración, el desarrollo de la expresión verbal de tus sentimientos y la interpretación de estos.
FOMENTO DE LAS CAPACIDADES COMUNICATIVAS	Potenciarás tu expresión corporal y el control de la gestualidad comunicativa. Aprenderemos de la representación, interpretación, figuración y contraposición de un acto/hecho/actitud. .
FOMENTO DE LA DISCIPLINA	Aplicaremos la crítica constructiva, la comunicación asertiva y la empatía activa y transversal. Trabajaremos la inteligencia emocional.
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Control y detección de malas influencias mediante la interpretación de lo que es para cada uno este tipo de situaciones
FOMENTO DE LA CONCENTRACIÓN	Fomentaremos el planning y el entrenamiento de la mente.
ASERTIVIDAD Y EMPATÍA	Te iniciarás en la gestión y el conocimiento de la compasión, el desarrollo de la capacidad de empatía.
ANÁLISIS Y SÍNTESIS	Terapia cognitiva- analizaremos la situación y su interpretación te hará darle otro enfoque. Continuaremos con la construcción de la identidad mediante el autoanálisis.
LA AUTOMOTIVACIÓN	Implantaremos las bases de la terapia de la motivación
FOMENTO DE LA CREATIVIDAD	Con tal de ser resolutivo y productivo antes malas situaciones o contratiempos. Fomentaremos la importancia de la meditación focalizada. Profundizaremos en la expresión corporal, la educación en valores y la reflexión y la meditación.
LA PERSUASIÓN	Poniendo en práctica la improvisación enfocada en el pitching. Tu capacidad de comunicación.
INICIACIÓN EN EL MINDFULNESS	La finalidad de esta terapia es el desarrollo del autocontrol desde el interior para expresar mejor tus emociones, hacerse cargo de ellas y aprender a controlarlas y canalizarlas.
TU PIRAMIDE DE MASLOW	Conocer las necesidades básicas para sentirte realizado y estudiarlas para reconocerlas sin carencias y poder cubrirlas, es fundamental para llevar a cabo una formación personal y profesional plena
SOY Y SOMOS	El foco en uno mismo, en el otro y en el vínculo Su finalidad es un mayor bienestar en cualquier relación
LA RESILIENCIA	. Contestando a una serie de preguntas sobre uno mismo y las reacciones a los retos en la vida se podrá descubrir cómo responder efectivamente a momentos difíciles.
PROGRESO PERSONAL	Esta terapia está basada en la importancia de la expresión verbal de tu realidad personal, mental, sentimental y motivacional
TERAPIA MOTIVACIONAL	El grado de motivación de cada individuo no es directamente proporcional al valor de aquello que lo provoca, sino que es la importancia que le da la persona que lo recibe la que determina la fuerza o el nivel de motivación.

TALLER MENTEMORFOSIS:

Está únicamente centrado en el reconocimiento, gestión, entrenamiento, cuidado y protección de tu mente: desde la introspección
Una puesta a punto de tu salud mental y un cuidado indefinido multifuncional sin carencias. Lo forman 4 sesiones:

1º SESIÓN	2º SESIÓN	3º SESIÓN	4º SESIÓN
LOOK INI	LEVEL UPI	BY STRONGI	BY WATER MY FRIEND
<p style="text-align: center;">CONÓCETE, IDENTIFÍCATE, PROFUNDIZA Y CURA</p> <p style="text-align: center;">MINDFULNESS PARTIENDO DEL DOLOR Y DEL RECUERDO</p> <p>El desarrollo de la sesión se hará partiendo del foco del dolor. 'La zona o'</p> <p>Las emociones no escuchadas ni transmitidas acaban siendo el detonante de un desastre posterior de una envergadura mayor a la que, eventualmente, no podemos mantener bajo control... el luto, el rencor... dañan si no se curan a tiempo.</p> <p>La finalidad de esta terapia es el desarrollo del autocontrol desde el interior.</p> <p style="text-align: center;">MINDFULNESS TRANSVERSAL</p> <p>Sin necesidad de haber sufrido un dolor, conectaremos con nuestro 'yo' interior y nos dejaremos llevar por las emociones del momento, de nuestro cuerpo: lo escucharás como nunca antes lo habías hecho.</p>	<p style="text-align: center;">SUPERACIÓN Y MANTENIMIENTO:</p> <p>LA DEPENDENCIA EMOCIONAL: provocada por una asimetría de roles, y comportamientos adictivos: cuando el querer pasa a ser una necesidad: hay que aprender a superar esta dependencia emocional.</p> <p style="text-align: center;">LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:</p> <p>Tomar consciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción</p> <p style="text-align: center;">GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN Y DE LA FELICIDAD</p> <p style="text-align: center;">ESTABLECE UN DIALOGO CONSTRUCTIVO:</p> <p>cambia tu lenguaje y el paisaje cambiará</p> <p style="text-align: center;">ATRÉVETE A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT</p> <p>LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA EVITA LA MANIPULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p style="text-align: center;">LAS FORTALEZAS que desarrollas despiertan con las caídas que las provocan.</p> <p>AVERIGUA QUE ES AQUELLO QUE HACE QUE TU ENERGÍA SE CONSUMA: RACIONALÍZALO</p> <p>APRENDE A DECIR ADIÓS: Cierra capítulos, no los dejes para más tarde.</p> <p>Conoce que todo en la vida tiene sus tiempos</p> <p style="text-align: center;">CONOCE LA FUERZA DE TU MENTE:</p> <p>de atracción y resiliencia.</p> <p style="text-align: center;">REGENERA TU MENTE DE LA MANERA MÁS FUERTE:</p> <p>Un entrenamiento sin sufrimiento, con utilidad transversal: para siempre y en todo momento.</p> <p style="text-align: center;">EL DESGASTE Y LA SALUD MENTAL DETERIORADA.</p>	<p style="text-align: center;">DESTINADO A:</p> <p>Potenciar la creatividad y que esta nos lleve a nuevos conocimientos, unas nuevas prácticas, que mejoren la calidad de vida de cada individuo.</p> <p style="text-align: center;">DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y/O DESCRIBIRLOS,</p> <p>puede ayudarte a conocerlos y sacarles adjetivos que te ayude a familiarizarte con ellos de una manera productiva.</p>

TODAS LAS SESIONES DE TODOS MIS SERVICIOS:

SE BASAN: En el recorrido pasado, el presente y los objetivos de cada persona.

SON 100% PERSONALIZADAS

SE DEBE RESERVAR HORA PREVIAMENTE MEDIANTE EL PAGO DE LA SESIÓN:

Es indispensable para llevar a cabo una cita

SE REALIZAN DENTRO DE MI HORARIO:

De lunes a viernes de 11h a 18h.

Ininterrumpidamente

CALENDARIO

A+ está únicamente cierra:

Fines de semana y festivos.

Navidades: del 23 de diciembre al 7 de enero, ambos incluidos.

Semana santa: del jueves santo al lunes de pascua, ambos incluidos.

Verano: durante todo el mes de agosto.

CONTRATACIÓN

SE RESERVARÁ LA HORA PARA REALIZAR CUALQUIER TIPO DE SESIÓN:

Mediante el pago del coste total del servicio, que se llevará a cabo en la fecha que se determinará tras la contratación:

SE DEBERÁ HACER LLEGAR AL CORREO: ladireccion.a.mas@gmail.com

La matrícula completada (disponible en la última página del dossier) + fotocopia del DNI+ justificante de pago

LA CONTRATACIÓN SE EFETUARÁ MEDIANTE EL PAGO DE LA/S SESION/ES:

POR BIZUM: 646.91.57.70 O TRANSFERENCIA: LA CAIXA:ES 53 2100 0879 7301 0121 2918

EN EL PAGO DEBERÁ CONSTAR: NOMBRE DEL INTERESADO + SERVICIO CONTRATADO

ASESORAMIENTO FORMATIVO			100€ las 4 sesiones
COACHING			100€ las 4 sesiones
INDIQUE EL TIPO DE COACHING QUE DESEA REALIZAR			
COACHING CON TEATROTERAPIA			
Cada sesión por separado: 25€			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE ASERTIVIDAD Y EMPATÍA – 4 sesiones			100 €
Conocimiento de los beneficios a corto y largo plazo de la asertividad (1 SESIÓN) + Gestión y conocimiento de la compasión y desarrollo de la generosidad con facilidad (2 SESIONES)			75€
Desarrollo de la empatía + La mejora de la comunicación. Expresión y gestualidad asertiva-extinción de la mala interpretación			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE ANÁLISIS Y SÍNTESIS - 4 sesiones			100 €
Terapia cognitiva- análisis de la situación y actuación		Afrontar la derrota- control de la frustración	
Construcción de la identidad- aprendiendo de cada piedra		Técnicas de improvisación	
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE PLANTEAMIENTO FUTURO Y AUTOCONTROL- 4 sesiones			100 €
Desarrollo personal		Estrategias planteamiento futuro	
Gestión del tiempo		Proyecto de vida fijación de metas- y su cumplimiento	
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE AUTOMOTIVACIÓN- 8 sesiones			200 €
Terapias de la conducta 'las 3 olas'		Terapias motivacionales (7 SESIONES)	175€
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA DE DISCIPLINA Y PENSAMIENTO CRITICO- 4 sesiones			100 €
Mantenimiento de la disciplina en momentos de motivación baja		Posición de metas realizables	
La interpretación y el verdadero yo somos o queremos ser		El camino del pensamiento critico	
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE CONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES – 8 sesiones			200 €
La inteligencia emocional		El desarrollo emocional	
El equilibrio emocional		La plasticidad emocional primeros auxilios emocionales	
Terapia racional emotiva conductual		Terapia control emociones	
Terapia centrada en la desrealización		Terapias de 3º generación	

TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE FOMENTAR LA FUERZA DE VOLUNTAD- 4 sesiones			100 €		
Parálisis y análisis		La auto eficiencia y la autoeficacia			
Terapia para ser personas proactivas		Metodologías de organización y improvisación			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA AGILIDAD MENTAL- 4 sesiones			100€		
Control de la inferencia arbitraria		Insight- agilidad mental			
Clases de improvisación		Ser resolutivo y asertivo			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE PERSUASIÓN Y INFLUENCIA Y CONVICCIÓN - 4 sesiones			100 €		
Que es un pitching? Metodologías y salidas de su uso		Llevar a cabo el pitching personal			
Terapia espejo		Terapia espejo; comparación positiva: referentes y metas			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DEL TRABAJO EN EQUIPO- 4 sesiones			100 €		
Terapia sistémica trabajo en equipo - terapia en grupo		El rapport			
Trastornos de adaptación		Fiabilidad y compañerismo:			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD MENTAL RESISTENCIA AL CAMBIO – 4 sesiones			100€		
Trastornos de la adaptación		Terapia del conductismo			
Flexibilidad mental y aceptación externa		Improvisación y superación: la resiliencia			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES COMUNICATIVAS- 6 sesiones			150 €		
Terapia de las habilidades comunicativas (dos sesiones)	50€	Expresión corporal			
Improvisación- expresión corporal		Interpretación literal y figurada			
Improvisación + pitching		Situación y contraposición			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE GESTION DE RECUSOS Y CONCENTRACIÓN- 5 sesiones			125 €		
para mejorar la concentración y organización del tiempo. (2 sesiones)	50€	Control de distracciones. Control y disciplina			
Fomentar el uso del planning y entrenamiento de la mente.		Refuerzo en sistemas de estudio y de concentración			
TEATROTERAPIA BASADA EN LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES CREATIVAS Y DE IMPROVISACIÓN – 4 sesiones			100 €		
Terapias para potenciar la creatividad		Meditación			
Expresión corporal e improvisación		Flexibilidad mental, detección de un problema y resolución.			
TEATROTERAPIAS DEL AUTOCONOCIMIENTO					
Todas las teatroterapias del autoconocimiento: Maslow, resiliencia, terapia motivacional... tienen una duración mínima de 3 sesiones			75€		
TALLERES 100% ONLINE:					
EL PRECIO DE LA CONTRATACIÓN COMPLETA LLEVA APLICADO UN 10% DE DESCUENTO					
	TALLER POSITIVO	TALLER DE COACHING	TALLER DE TEATROTERAPIA	TALLER MENTEMORFOSIS	TALLER KEEP CALM
	28 sesiones	18 sesiones	19 sesiones	4 sesiones	4 sesiones/mes máx.
CADA SESIÓN:	20 €	20 €	20 €	40 € (talleres de 2 horas)	20 €
TODAS LAS SESIONES	510 €	325 €	345 €	145 €	no hay limite
CONTRATA :					

MATRÍCULA

COMPLETAR EN MAYÚSCULAS

FECHA:

NOMBRE Y APELLIDOS

EDAD

NºDNI

DIRECCIÓN POSTAL

TELF/S DE CONTACTO

DIRECCIÓN MAIL

OTRA RED SOCIAL DE CONTACTO

ACTUALMENTE:

¿ESTUDIAS?

MENCIONAR CURSO

¿TRABAJAS?

MENCIONAR OFICIO

¿BUSCAS EMPLEO?

En este caso, si lo acreditas, recibirás un 5% de descuento por cada sesión.

EL SERVICIO QUE DESEAS CONTRATAR ES...

MI DISPONIBILIDAD ES POR:

MAÑANAS

TARDES

¿QUÉ ESPERAS OBTENER TRAS LA REALIZACIÓN DE MIS SERVICIOS?