

¡MUJER EMPODERÁ!, con María Jesús Miranda

12 sesiones

Fecha de inicio:

22 de agosto

Martes de 19:15 a 20:45 horas

\$ 135.000 curso

\$ 112.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Objetivos:

Adquirir herramientas personales que permitan a las mujeres sentirse más seguras de sí mismas para lograr sus objetivos de vida, sintiéndose libres y empoderadas.

Desarrollar y potenciar su autonomía emocional y afectiva.

Desarrollar una autoimagen poderosa.

Desarrollar claridad absoluta respecto a las características propias y metas personales.

Desarrollar y potenciar un mindset poderoso.

Potenciar el amor propio y la confianza.

Integrar hábitos saludables.

Desarrollar y potenciar una efectiva comunicación tanto consigo misma como con los demás.

Identificar y potenciar sus dones y talentos.

Programa:

El Programa Mujer Empoderá está dividido en 3 etapas:

1). MUJER LIBRE: En esta etapa, se va a reconocer y comenzar el proceso de liberación de los bloqueos emocionales y mentales, e identificar exactamente de dónde vienen y cómo transformarlos.

Contenidos:

- Niveles de consciencia
- Visión
- Ego y heridas de infancia
- Ancestrología (relación con mamá y papá)
- Visualización y técnicas de meditación
- Psicomagia

2). MUJER PROTAGONISTA: En esta etapa, se va a recibir las herramientas para habitar el lugar importante que cada mujer merece en su vida -SER LA PROTAGONISTA-ganando claridad de sus objetivos personales y elevándose a su mejor versión.

- Creación de objetivos

- PNL y uso correcto del lenguaje
- Identidad y autoimagen
- Técnicas de relajación y empoderamiento
- Leyes universales (gratitud, del amor, ley del espejo, entre otras).

3). MUJER EMPODERÁ: En esta etapa, se entregan las herramientas para saber exactamente cómo pasar a la acción, y lo harán, siendo las mujeres empoderadas y libres que logran sus objetivos consciente y libremente.

- Plan de acción
- Comunicación efectiva
- Dones y talentos
- Hábitos saludables

Metodología:

MUJER EMPODERÁ es un programa teórico-práctico, en el que (con ayuda de apoyo visual) se entrega y explica el contenido, las herramientas y explicación del paso a paso para poner en práctica lo aprendido. Habrá sesiones 100% teóricas, otras 100% prácticas y algunas estarán divididas en ambas.

Habrá sesiones en que se les mandará una actividad como tarea, principalmente para continuar el proceso que iniciamos en clases y no actividades que requieran demasiado tiempo y atención fuera de la hora de clase.

Herramientas tales como audios de meditación y workbooks, serán entregados por mí como herramientas complementarias al programa.

Nota

- * La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- * El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- * No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- * Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

MARIA JESÚS MIRANDA. Actriz y Coach en PNL. Master de actuación para cine y TV. Pedagogía en Ed. Media mención actuación.