

PON TU AUTOESTIMA EN MODO “ON”

Segunda Edición



¿ Pulsas el botón ?

*Ahora mejorar tu autoestima está a tu alcance.
Sólo debes pulsar el botón y permitir que te acompañe.*

Carta para ti

Llevo años acompañando a personas como tú en la mejora de su autoestima.

Durante este tiempo he podido comprobar qué recursos funcionan mejor y cuáles tienen un impacto al principio pero después su fuerza se diluye y la persona vuelve a los mismos patrones de siempre.

Con este programa no voy a hacer “magia potagia” con mi barita. ¡No!

Lo que sí que voy a hacer es acompañarte a partir de mis conocimientos en Psicología, Coaching y Formación para estar “a tu lado” en este momento de cambio y crecimiento.

Es un programa que persigue que **tú hagas ese “click”** que necesitas para que te transformes en la mejor versión de ti misma y te valores como mereces.

A estas alturas, si estás leyendo esta carta es porque has llegado a la conclusión que tienes una baja autoestima y que necesitas hacer algo para modificar esta valoración que haces de ti misma.

La dificultad radica en saber qué hacer y/o cómo hacerlo y mantenerlo en el tiempo.

A grandes males, grandes remedios.

Es el momento de dejar de usar “tiritas” y pasar a la “cirugía mayor”. Sí, sí, esto da miedo, lo sé. Pero es la única opción que existe a estas alturas. O si no te gusta la metáfora de la cirugía puedes pensar que el sistema operativo con el que estás funcionando ya ha quedado obsoleto y necesitas instalar uno superior que te permita tener más funcionalidades y que no te limite.

Te pido compromiso real, porque el camino hacia a ti presentará obstáculos, resistencias propias de cualquier camino de crecimiento personal. Si sientes que no es tu momento o un miedo paralizador, no es necesario que sigas leyendo. No pasa nada, te lo aseguro. Pero si sientes que es el momento del cambio, estoy “a tu lado” para hacer la travesía.

Deseo que nos encontremos en este camino y que este día sea recordado por como el día que decidiste re-conectar contigo misma desde un lugar distinto.

¿Pulsas el botón?

AUTOESTIMA EN MODO “ON”

Los contenidos que abordamos en este programa son:

1. **Una nueva mirada hacia a mi a través de mi carta natal.** ¿Para qué me sirve mi carta natal en el proceso de mejora de la autoestima? ¿Qué dice mi carta natal en relación a quién soy y cómo me considero a mi misma? ¿Qué tengo que sanar para tener mejor autoestima? con Elva Abril.

*ACLARACIÓN: En este programa **no se hace la carta natal a ningún participante**, pero sí que Elva dedicará 10 minutos a cada alumno para explicar su situación personal. Si se quiere saber más, se podrá concertar una visita personal con ella que no está incluida en el precio del programa.*

2. **Conceptos: autoestima, autoconcepto y autoimagen.** Aclaremos conceptos que muchas veces se mezclan creando confusiones.

3. **La dimensión poliédrica de la autoestima. Aspecto afectivo, cognitivo y conductual.**

¿En qué esferas de mi vida tengo una baja autoestima? ¿Cuál es su origen? ¿Por qué y para qué me he quedado atrapado/a en este patrón? ¿Cómo puedo salir de él?

4. **Comunicación y relaciones sanas.**

5. **Creencias y mecanismos de defensa.** ¿Qué me digo a mi mismo/a? ¿Qué historias he construido para mantener una baja autoestima? ¿De qué me sirve tener una baja autoestima? ¿Cómo puedo cambiar mis creencias?

6. **Método “Dále la vuelta: 01-10”**

7. **Mis peores enemigos: perfeccionismo, autoexigencia, falta de límites.** ¿Cómo tenerlos a ralla? ¿Cómo usarlos en beneficio mío?

8. **La crítica y autocrítica.** ¿Cómo impacta en mí? ¿Cómo puedo regular su impacto?

Cada aspecto es tratado desde una perspectiva totalmente práctica y adaptada a las necesidades de los participantes que configuran el grupo. Además siempre te ofrecemos un breve marco teórico que te permitirá entender mejor tu comportamiento y tu forma de pensar.

Si estás animado, ahora sólo te falta conocer los aspectos logísticos.

¿**Cuándo?**

Fecha de inicio: 12 de septiembre

Fecha de finalización: 10 de octubre

Todos los jueves de 18 a 21 horas (3 horas)

¿Dónde?

Calle Córcega, 307 (esquina Rambla Catalunya)
Barcelona

¿Qué incluye?

El precio incluye:

✓ 5 sesiones grupales de 3 horas de duración, total 15 horas.

En la primera sesión contamos con la participación de Elva Abril (astróloga y terapeuta) que nos aporta una mirada distinta y reveladora sobre qué impacto tiene nuestra carta natal en nuestra autoestima. En esta primera sesión descubrirás información que puede ser muy valiosa para el trabajo posterior.



✓ 1 sesión individual de seguimiento (presencial o por skype) de una hora a concertar finalizado el programa.



✓ 3 mensajes entre sesión y sesión con un audio, video y/o algún ejercicio a través de un grupo de Whatsapp para hacer durante la semana entre sesión y sesión para que te sientas acompañado durante todo el camino.



✓ Tu libreta/diario para que puedas poder registrar esta experiencia con todos los detalles que quieras.

¿Cuál es su valor?

Me atrevo a decirte que **incalculable**, porque mejorar tu autoestima es aprenderte a darte valor a ti mismo.

¿Cuál es su precio?

El precio es de **260 euros**. Si te inscribes antes del día 31 de julio, el precio es de **240 euros**.

¿Cuándo finaliza el período de inscripción?

El 2 de septiembre de 2019.

¿Cómo me inscribo?

1) Realiza un ingreso o transferencia a esta cuenta:

Títular: Carme Brit García

Número de cuenta corriente: ES04 2038 6673 4860 0030 9701

CONCEPTO: Taller Autoestima ON (IMPRESINDIBLE- Indicar tu nombre y apellidos)

Si te resulta más cómodo puedes realizar el pago en efectivo concertando una día y hora conmigo en mi despacho, siempre antes del 2 de septiembre

2) Envíame un correo electrónico a cb@carmebrit.net confirmándome tu inscripción y adjuntando el comprobante del ingreso o transferencia.

3) A continuación recibirás un mensaje mío para confirmarte tu inscripción.

Si necesitas cualquier aclaración más puedes consultarme a través de mi correo electrónico: cb@carmebrit.net

¡Espero que nos encontremos pronto y poder saludarte en persona!

Carme Brit