



Gemma Soler Raspall
escuela del SER

www.gemmasolerraspall.com ☀ salut360graus@gmail.com ☀ Tel. 627.01.82.93

Escuela del SER (septiembre 2022 a junio 2023 ☀ Palma de Mallorca ☀ Manacor)
AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO INTERIOR

Presencial (una sesión al mes) + **seguimiento** a distancia con la tutora coach



*"Si no te atreves a abrir tus puertas y atravesarlas,
jamás sabrás lo que hay al otro lado".*

1.- Objetivo: comprende tu cerebro y comprenderás tu mente

El objetivo principal de la Escuela del SER es que los alumnos realicen un proceso de desarrollo personal y profesional a través del auto conocimiento y el crecimiento interior.

Se brindarán un sinfín de herramientas absolutamente prácticas para fomentar la reflexión, comprender los mecanismos del cerebro, aprender a entrenar la mente, gestionar las emociones para ser capaces de cambiar nuestra perspectiva vital y nuestras relaciones con los demás y con el mundo con la finalidad de mejorar nuestra vida a través del equilibrio y la serenidad interior.

2.- Estructura y dinámica:

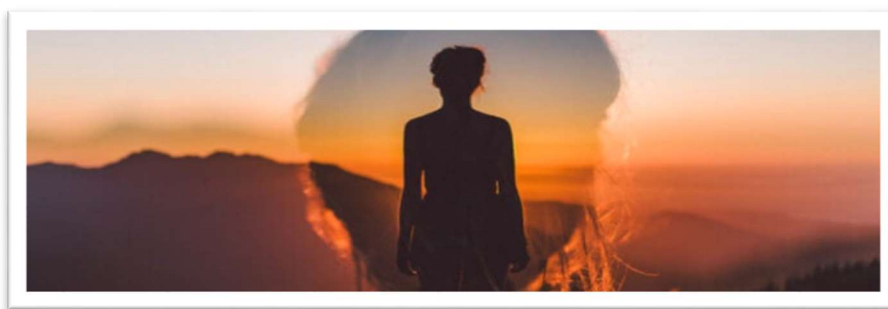
Se realizarán talleres de temáticas independientes teórico-prácticas presenciales, acompañadas con una presentación que le servirá de guía al alumno, una ficha de trabajo con propuestas de ejercicios y una buena fuente de documental (artículos, vídeos, libros, etc...) para que el alumno pueda completar su formación de forma más extensa y según su voluntad de trabajo o tiempo disponible. **Realizando los 10 talleres, el alumno completará todo un proceso de crecimiento interior, mejorando así su bienestar y su vida.**

Las sesiones básicamente contarán con la siguiente estructura:

- ☀ Presentación del tema.
- ☀ Desarrollo del tema.
- ☀ Prácticas y ejercicios para integrar los conocimientos a través de la experiencia.
- ☀ Propuesta de ejercicios para un desarrollo posterior.

Otros recursos:

- ☀ Se entregarán todas las presentaciones utilizadas en clase para el desarrollo de la sesión. Así se evitarán tomar apuntes y prestando toda tu atención en clase para reflexionar e interiorizar los conceptos.
- ☀ Artículos, videos o enlaces de interés.
- ☀ Bibliografía recomendada.
- ☀ Seguimiento con la tutora coach entre clase y para para potenciar el desarrollo interno del alumno de una forma más personalizada.



3.- Clases 2022-23:

BLOQUE 1: Talleres para el auto conocimiento (de septiembre a diciembre)

El objetivo será conocer nuestro SER.

Partiendo de dónde estamos, hacia dónde vamos y cómo funcionamos como seres humanos (individualmente o en nuestras relaciones, vinculados en un grupo) a través de la observación de nuestros pensamientos y emociones, iniciando el camino hacia el reencuentro de mi SER.

- ☀ Introducción al autoconocimiento y al desarrollo personal/profesional.
- ☀ Gestión mental y emocional: del pensamiento a la acción.
- ☀ Patrones mentales y desprogramación de creencias limitantes.
- ☀ Sistemas relacionales: ¿Cómo me relaciono con los demás?
- ☀ Ego y Yo.

BLOQUE 2: Talleres para el crecimiento interior (de enero a junio)

El objetivo será desarrollar nuestro SER.

Realizaremos un trabajo específico de nuestras competencias individuales (valores, fortalezas, limitantes) para comprender nuestro proceso de transmutación y ser capaces de valorar el alcance de la transformación realizada durante el curso.

- ☀ Los hábitos como forma de autoconocimiento y desarrollo personal.
- ☀ Autoestima y auto concepto.
- ☀ Identificación de limitantes y transformación en fortalezas.
- ☀ Autoridad, control y liderazgo personal.
- ☀ Profesión, vocación y sentido vital.

***HERRAMIENTAS QUE APRENDEREMOS E INCORPORAREMOS:**

Mindfulness, relajación, visualización, desprogramación de creencias limitadoras, coaching, Programación Neuro Lingüística (P.N.L.), neurociencia, técnicas de creatividad aplicada y desarrollo del potencial a través de la imaginación (iniciación a la meditación).

4.- Lugar, precio y condiciones:

Se realizarán 10 clases grupales presenciales en total, de 3 horas de duración, de septiembre a junio. Puedes escoger entre dos sedes: un martes al mes en PALMA o bien un sábado al mes en MANACOR.

☀ **Salut 360° - PALMA DE MALLORCA** (c/ Socors, 5. Despatx 1º).
Un martes al mes de 18 a 21h.

ESTAS SON LAS FECHAS DE LAS CLASES EN PALMA:

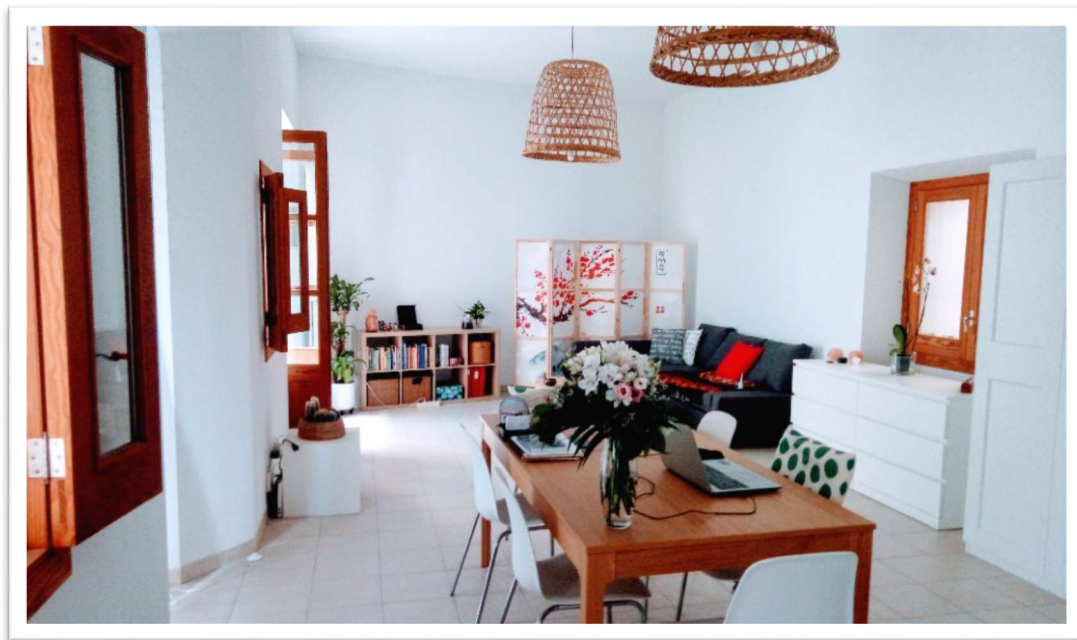
**27 de septiembre, 25 de octubre, 29 de noviembre,
20 de diciembre, 24 de enero, 28 de febrero, 28 de marzo, 25 de abril,
30 de mayo y 20 de junio.**

Es recomendable asistir íntegramente a la totalidad del curso para poder realizar, realmente, una experiencia transformadora del desarrollo de la consciencia y el SER. Por esta razón, favorecemos con un importe bonificado el pago de la totalidad del curso: **590 euros.**

El pago podrá realizarse en un único pago (inscripción) o de forma fraccionada en dos pagos:

300 euros (en el momento de la inscripción) y **290 euros** (la segunda clase del curso).

Si una persona tiene interés en asistir a una clase puntual (taller individual), supondrá un importe de 70 euros.



☀ **Espai Om - MANACOR** (Plaça Indústria, 16. Edifici Palau de Premsa, 1ª planta).
Un sábado al mes de 10 a 13h.

ESTAS SON LAS FECHAS DE LAS CLASES EN MANACOR:

**24 de septiembre, 15 de octubre, 19 de noviembre,
10 de diciembre, 14 de enero, 11 de febrero, 11 de marzo, 15 de abril,
20 de mayo y 10 de junio.**

Es recomendable asistir íntegramente a la totalidad del curso para poder realizar, realmente, una experiencia transformadora del desarrollo de la consciencia y el SER. Por esta razón, favorecemos con un importe bonificado el pago de la totalidad del curso: **620 euros.**

Podrá realizarse un pago único o de forma fraccionada en dos pagos:

. **RESERVA TU PLAZA: 70 euros** (en fecha límite 11 de septiembre).
Efectuando un pago por transferencia a ES89 0081 0480 8500 0132 3038, titular de la cuenta Lluç Amer; o por Bizum al teléfono 627480491 con el mismo titular (Lluç Amer). Desde ahora ya puedes inscribirte. Las plazas son limitadas a solo 15 alumnos.

. **300 euros** el primer día de clase.

. **250 euros** el segundo día de clase.

Si una persona tiene interés en asistir a una clase puntual (taller individual), supondrá un importe de 75 euros.



***NOTA IMPORTANTE:** En el caso de no poder impartir las clases de forma presencial, por confinamiento u otra causa de fuerza mayor, prosequiremos con el programa ONLINE en la misma fecha y el mismo horario docente sin que el participante tenga derecho a la devolución del importe del curso.

***NOTA IMPORTANTE:** iMi compromiso es también el tuyo! El calendario estará disponible des del principio del curso, de manera que el alumno pueda bloquear en su agenda con suficiente antelación las fechas de clase.

En caso de que el alumno no pueda asistir a clase deberá comunicarlo con suficiente anterioridad al profesor para facilitar la organización y desarrollo de la clase.

VENTAJAS ADICIONALES PARA LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DEL SER (programa íntegro):

Como alumno de la formación SER, además de beneficiarte de un precio mucho más reducido tendrás las siguientes ventajas:

☀ Descuento de 30 euros en el **RETIRO de fin de semana** que se impartirá en Sant Honorat (Mallorca) del 7 al 9 de abril de 2023.

☀ Descuento de 50 euros en el **RETIRO de verano** que se impartirá del 12 al 16 de julio de 2023 en Sant Honorat (Mallorca).



5.- Inscripciones:

Si te interesa inscribirte ponte en contacto conmigo enviándome un mail a salut360graus@gmail.com.

Finalmente, si el curso y las clases propuestas te parecen interesantes: icompártelo! Te agradeceremos que hagas llegar esta información a personas afines, ya que solo nos publicitamos a través de la recomendación personal. AGRADECEMOS la ayuda para crear una red de consciencia que nos lleve a COMPARTIR con AMOR y RESPONSABILIDAD.



6.- Profesora de la Escuela del SER y tutora coach:



Gemma Soler Raspall

Desarrollo del *SER* humano

Conferenciante, escritora y estudiante de filosofía (en la especialidad de Teosofía).

Diplomada en publicidad y relaciones públicas. Diplomada en turismo. Postgrado en dirección de empresas. Postgrado en igualdad en las empresas. Máster en dirección de comunicación. Máster en *coaching*.

Con más de veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, ha sido directiva y profesora universitaria, además de emprendedora, con ocho proyectos realizados y asesorando muchos otros como consultora de empresas.

Colabora en distintos programas de TV, radio y prensa escrita como experta en crecimiento interior y cultura espiritual. Impulsora de la Formación del SER en Mallorca y Cataluña, aula que fomenta el autoconocimiento, la reflexión y el pensamiento crítico. Formadora de líderes con consciencia.

Autora del libro "Sociedad LIMITADA", una reflexión sobre las difíciles, pero también mágicas, relaciones humanas; y "Diàlegs essencials", reflexiones filosóficas sobre diversos temas trascendentes.

☀ www.gemmasolerraspall.com

☀ salut360graus@gmail.com

