



Gemma Soler Raspall  
escuela del SER

[www.gemmasolerraspall.com](http://www.gemmasolerraspall.com) ☀ [salut360graus@gmail.com](mailto:salut360graus@gmail.com) ☀ Tel. 627.01.82.93

**Escuela del SER** (personal) ☀ octubre 2023 a junio 2024 ☀ ONLINE

AUTOCONOCIMIENTO ☀ DESARROLLO INTERIOR ☀ GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

**Online** (una sesión grupal al mes) + **seguimiento personal** (entre clase y clase)



**“Es sorprendente cómo una vez que la mente está libre de la contaminación emocional, la lógica y la claridad emergen”.**

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

El objetivo principal de la Escuela del SER es que los alumnos realicen un proceso completo 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, vídeos 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.- Temario:**

#### **BLOQUE 1: Auto conocimiento** (de octubre a enero)

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 auto conocimiento 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: Crecimiento interior** (de febrero 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 auto conocimiento 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.*

**4.- Lugar, precio y condiciones:**

Se realizarán 10 clases individuales online en total, de máximo 1'30 horas de duración, de octubre a junio.

Las sesiones se acordarán con suficiente anterioridad, de un mes a otro, entre la tutora y el alumno.

Es recomendable asistir íntegramente a la totalidad del curso para poder realizar, realmente, una experiencia transformadora del desarrollo de la consciencia del SER.

**Precio total del programa personal online: 690 euros.**



**VENTAJAS ADICIONALES PARA LOS ALUMNOS (programa íntegro):**

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

- ☀ Descuento de 40 euros en los **RETIRO de fin de semana 2024.**
- ☀ Descuento de 60 euros en el **RETIRO de verano 2024.**

**5.- Inscripciones:**

Si te interesa inscribirte ponte en contacto conmigo enviándome un mail a [salut360graus@gmail.com](mailto: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, tutora y coach de tu proceso de desarrollo interno:**



### ***Gemma Soler Raspall*** ***Desarrollo del **SER** humano***

*Conferenciante, escritora y estudiante de filosofía (en la especialidad de esoterismo científico).*

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](http://www.gemmasolerraspall.com)  
☀ [salut360graus@gmail.com](mailto:salut360graus@gmail.com)

