

Gemma Soler Raspall
Desarrollo del SER

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

Escuela del SER ☀ octubre 2024 a junio 2025 ☀ MANACOR

PROCESO PERSONAL DE AUTO CONOCIMIENTO, CRECIMIENTO INTERIOR, GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Presencial (una sesión grupal al mes) + **Seguimiento** (personal y directo con la tutora).



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

1.- Objetivo: realizar un proceso de auto conocimiento y crecimiento interior

La SERENIDAD es un estado psicológico que solemos asociar a la calma, pero en realidad es mucho más que eso. La SERENIDAD tiene que ver con el equilibrio emocional, el hecho de poder afrontar situaciones adversas gestionando muy bien nuestro foco de atención y dirigiéndolo a metas específicas desde una perspectiva constructiva.

Se brindarán un sinnúmero 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 la perspectiva vital, las relaciones con los demás y el mundo, con la finalidad de mejorar nuestra vida a través del equilibrio y la serenidad interior.

2.- Estructura y dinámica:

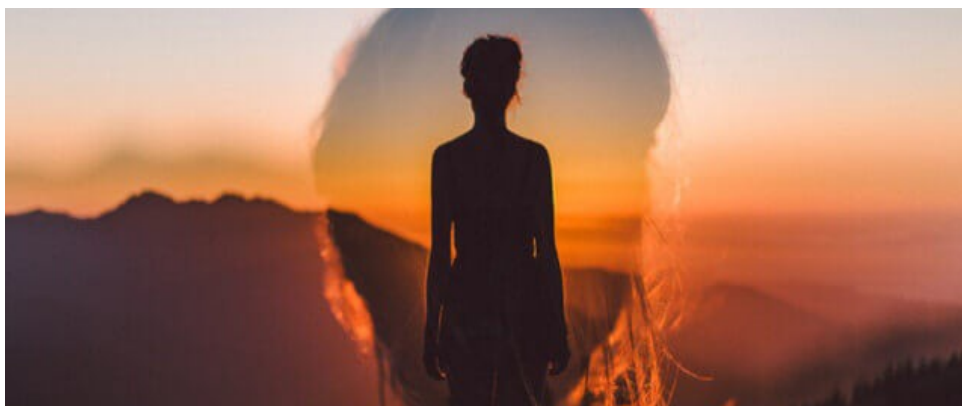
Se realizarán sesiones temáticas independientes teórico-prácticas presenciales, acompañadas con una presentación que le servirá de guía al alumno, una ficha de trabajo con propuestas de ejercicios y una buena fuente documental (artículos, vídeos, libros, etc...) para que el alumno pueda completar su formación de forma más extensa según su voluntad de trabajo o tiempo disponible.

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 entre clase y para para potenciar el desarrollo interno del alumno de una forma más personalizada.
- ☀ Grupo de *WhatsApp* para compartir información de interés, propuestas prácticas y dar continuidad entre clase y clase presencial.



3.- Programa 2024-25:

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:

Mindfulness, relajación, visualización, desprogramación de creencias limitadoras, *coaching*, Programación Neuro Lingüística (P.N.L.), neurociencia, técnicas de creatividad aplicada y desarrollo del potencial.



4.- Precio y condiciones:

Se realizarán un total de 10 clases grupales presenciales, de 3 horas de duración, de octubre a junio en Espai Om (Pl. Indústria, 16, planta 1ª. MANACOR).

Las clases tendrán lugar los viernes de 17'30 a 20'30h.

ESTAS SON LAS FECHAS PREVISTAS:

4 octubre, 25 de octubre, 15 de noviembre, 13 de diciembre, 24 de enero, 14 de febrero, 14 de marzo, 25 de abril, 16 de mayo y 6 de junio.

PRECIO TOTAL DE CURSO: 795 euros. (Todo incluido: material, recursos digitales, seguimiento grupal mensual e individual personalizado con la tutora).

**Fecha límite de inscripción: 20 de septiembre de 2024.*

**Grupo reducido con un máximo de 15 alumnos.*



5.- Inscripciones:

Si te interesa inscribirte envía un email a salut360graus@gmail.com o llámanos al 627.01.82.93.

Finalmente, si el curso y las clases propuestas te parecen interesantes: ¡compártelo!
AGRADECEMOS la ayuda para crear una red de consciencia que nos lleve a COMPARTIR con AMOR y RESPONSABILIDAD.



6.- Tutora de tu proceso de desarrollo interno:



☀ **Gemma Soler Raspall** ☀

Experta en el desarrollo del SER y su comprensión holística ciencia, filosofía y espiritualidad.
Escritora y conferenciante.

Con más de veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, ha sido directiva y profesora universitaria, además de emprendedora y consultora de empresas.

Impulsora de la Formación del SER, aula que fomenta el auto conocimiento, el pensamiento crítico y la sabiduría ancestral integrando ciencia, filosofía y espiritualidad.

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

gracias!