

Gemma Soler Raspall  
Desarrollo del SER

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

## **CURSO auto conocimiento para principiantes** ☀ MANACOR

PROCESO PERSONAL DE CRECIMIENTO INTERIOR, GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

**Presencial:** Lunes 27 de mayo; 3 y 10 de junio de 18 a 20h, Espai Om (Manacor)



*"El conocimiento es poder;  
el auto conocimiento es empoderamiento".*

### **1.-¿Qué es el auto conocimiento y cuál es su objetivo?**

Se trata de la capacidad de **introspección** que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones, cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas etcétera. Es un **proceso reflexivo** permite crear una identidad personal en la que la persona adquiere la noción de su yo.

**OBJETIVO:** Entender y hablar de tus necesidades y sentimientos. Reconocer las necesidades y sentimientos de otras personas. Darse cuenta de cómo tu comportamiento afecta a los demás. Desarrollar una mentalidad de crecimiento y aprender de tus errores.

Se brindarán herramientas prácticas para fomentar la reflexión, comprender los mecanismos del cerebro, aprender a entrenar la mente, gestionar las emociones y las relaciones con los demás, con la finalidad de mejorar nuestra vida a través del equilibrio y la serenidad interior.

## **2.- Estructura y dinámica:**

Se realizarán 3 sesiones temáticas teórico-prácticas presenciales, acompañadas con una presentación que le servirá de guía al alumno, una ficha de trabajo con propuestas de ejercicios para que el alumno pueda completar su formación y aplicarla en su día a día.

Las sesiones 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 *WatsApp* para compartir información de interés, propuestas prácticas y dar continuidad entre clase y clase presencial.



## **3.- Dirigido a:**

Cualquier persona con inquietud de conocerse, mejorar y aprender.

Adultos, jóvenes y adolescentes mayores de 14 años.

Se trata de un curso básico para principiantes que deseen iniciarse y conocer los aspectos básicos del auto conocimiento para una mejor gestión mental y emocional.

## **4.- Temario y prácticas:**

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.

- ☀ Gestión mental y emocional: del pensamiento a la acción. PRÁCTICA: La rueda de la vida.
- ☀ Autoestima y auto concepto. PRÁCTICA: ¿Quién soy Yo?
- ☀ Competencias personales y/o profesionales. PRÁCTICA: DAFO personal (fortalezas y debilidades).

### **HERRAMIENTAS:**

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



### **5.- Precio y condiciones:**

Se realizarán un total de 3 clases grupales presenciales, de 2 horas de duración. Las clases tendrán lugar los lunes de 18 a 20h.

#### **ESTAS SON LAS FECHAS Y EL LUGAR:**

Lunes 27 de mayo, 3 y 10 de junio de 18 a 20h.  
Espai Om (Pl. Indústria, 16, planta 1ª Edificio de Prensa, MANACOR).

**PRECIO TOTAL DE CURSO: 135 euros.** (Todo incluido: material, recursos digitales, seguimiento personalizado con la tutora).

*\*Fecha límite de inscripción: 20 de mayo de 2024.*

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



## 6.- Inscripciones:

Si te interesa inscribirte envía un email a [salut360graus@gmail.com](mailto: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.



## 7.- Tutora coach que acompañará tu proceso:



### ☀ **Gemma Soler Raspall** ☀

Experta en el desarrollo del SER y su comprensión holística ciencia, filosofía y espiritualidad. Coach, escritora y conferenciante. Máster en bioética.

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](http://www.gemmasolerraspall.com)

☀ [salut360graus@gmail.com](mailto:salut360graus@gmail.com)

*gracias!*