

Escuela del SER ☀ octubre 2024 a mayo 2025 ☀ ONLINE

AUTO CONOCIMIENTO - DESARROLLO INTERIOR - GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Online (una sesión grupal de 90 minutos cada quince días) + **seguimiento personal** (una sesión trimestral personal de 60 minutos con la tutora) + **retiro presencial** de fin de semana en Mallorca.



*“El único cambio imposible de realizar,
es el que uno mismo no quiere hacer”.*

1.- OBJETIVO:

Realizar un proceso completo 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 des de una perspectiva constructiva.

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 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 *WatsApp* para compartir información de interés, propuestas prácticas y dar continuidad entre clase y clase presencial.
- ☀ Sesión *online* individual trimestral con la tutora de 60 minutos de duración para personalizar el proceso de desarrollo interior y seguir de cerca la evolución del alumno.
- ☀ Retiro presencial de fin de semana en Mallorca (28 a 30 de marzo, Semana Santa).



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 mayo)

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:

SESIONES ONLINE:

Se realizarán 15 sesiones online en total de 90 minutos de duración (aproximadamente una cada quince días), de octubre a junio.

Las sesiones tendrán lugar los martes por la tarde de 19 a 20'30h.

SESIONES TRIMESTRALES INDIVIDUALES CON EL TUTOR:

Cada tres meses, el tutor concertará una sesión personalizada online de 60 minutos de duración con cada alumno para una mayor valoración de su seguimiento y desarrollo personalizado. En total se realizarán tres.

RETIRO PRESENCIAL DE FIN DE SEMANA EN MALLORCA:

Para reforzar los conocimientos aprendidos a lo largo del curso y tener un espacio físico donde reunirnos profesores y alumnos.

Tendrá lugar del 28 al 30 de marzo en el Santuario de Sant Honorat (Mallorca).

PRECIO TOTAL DE CURSO: 1.395 euros.

INCLUYE: 15 sesiones grupales online de 90 minutos de duración de junio a octubre, material, 3 sesiones online de seguimiento personalizado con la tutora de 60 minutos de duración y retiro presencial de fin de semana en Mallorca (formación, manutención y alojamiento).

NO INCLUYE: El transporte correspondiente al retiro.

ESTAS SON LAS FECHAS PREVISTAS:

8 y 22 octubre; 5 y 19 de noviembre; 10 de diciembre; 7 y 21 de enero;
4 y 18 de febrero; 4 y 18 de marzo; 8 y 22 de abril; 6 y 20 de mayo.

5.- Inscripciones:

Si te interesa inscribirte envía un *email* a salut360graus@gmail.com.

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