



Tu viaje hacia el bienestar integral



Talleres Vivenciales

Quiero vivir como pollo CON cabeza

¿Cansado de vivir con estrés? ¿Quieres aprender a equilibrar tu vida personal y profesional?

¡Bienvenida/o a este ciclo de talleres donde encontrarás las herramientas y el conocimiento necesarios para iniciar el camino hacia esta transformación!

Objetivos

- Proporcionar un recorrido integral de autoconocimiento y desarrollo personal a través de 12 talleres vivenciales, para mejorar la calidad de vida personal y laboral, así como las relaciones interpersonales.
- Practicar en grupo herramientas prácticas para prevenir el estrés, la ansiedad, la frustración, la desmotivación y los desafíos laborales y personales de manera efectiva.
- Fomentar una cultura de bienestar y equilibrio entre la vida personal y profesional.
- Potenciar la cultura de compartir para fomentar la conexión humana.

Estructura de los Talleres

Cada taller tendrá una duración de 2 horas y se desarrollará en torno a un tema específico de autoconocimiento, combinando teoría con prácticas experienciales.

Cada taller tendrá un **máximo de 12 personas**, para asegurar que la integración de los aprendizajes se hace con el apoyo y la atención necesarias.



Contenido

31 Enero 2025	Taller I	El Autoconocimiento: la clave para prevenir el estrés y mejorar las relaciones interpersonales
7 Febrero 2025	Taller II	Conociendo mi mundo interior Parte I: los patrones inconscientes y sus consecuencias
14 Febrero 2025	Taller III	Las creencias y su influencia en el ámbito personal y laboral
21 Febrero 2025	Taller IV	Conociendo mi mundo interior Parte II: las emociones
28 Febrero 2025	Taller V	Inteligencia emocional: las emociones en el trabajo
7 Marzo 2025	Taller VI	Conociendo mi mundo interior Parte III: los patrones mentales y los pensamientos
14 Marzo 2025	Taller VII	El Lenguaje y el Silencio: claves para tu serenidad
21 Marzo 2025	Taller VIII	Conociendo mi mundo interior Parte IV: Cómo se comunica el cuerpo en el ámbito personal y laboral
Jueves 27 Marzo 2025	Taller IX	Conociendo mi mundo interior Parte V: El ego y sus consecuencias en el ámbito personal y laboral
4 Abril 2025	Taller X	Conociendo mi mundo interior Parte VI: El ego y sus consecuencias en el ámbito personal y laboral
11 Abril 2025	Taller XI	Comunicación efectiva: conectando contigo y con los demás
A convenir	Taller XII	Encontrando el equilibrio: trabajo y vida personal



Taller I - El Autoconocimiento: la clave para prevenir el estrés y mejorar las relaciones interpersonales.

- Descubre el poder de la atención en cada dimensión que te compone puede equilibrarte dentro de la tormenta.
- Comprende cómo se forma el estrés y qué causas hay detrás del mismo.
- Integra mediante las prácticas del taller qué causas hay detrás de esas relaciones que no fluyen en tu vida.

Taller II - Conociendo mi mundo interior Parte I: los patrones inconscientes y sus consecuencias

- Muchas personas hablan del inconsciente: aprende en este taller qué es, algunos de sus contenidos y cómo te están influyendo en tu día a día.
- Explorarás de manera práctica herramientas para identificar tus patrones inconscientes, y descubrirás cómo te están afectando en el estrés, en la frustración o ansiedad, así como en tus relaciones

Taller III - Las Creencias y su influencia en el ámbito personal y laboral

- Aprende cuánto te pueden limitar tu interpretación y tus creencias en todas las áreas de tu vida.
- Aprende a identificar mediante la práctica qué creencias te llevan al estrés y a tener relaciones inarmónicas.

Taller IV - Conociendo mi mundo interior Parte II: las emociones

- Comprender a tus emociones es vital para tu bienestar integral.
- Aprende en este taller qué son, para qué sirven y cómo afrontarlas.
- Mediante la práctica aprenderás a verlas en ti y a saber qué te quieren decir en cada momento.

Taller V - Inteligencia emocional: las emociones en el trabajo

- Descubre la inteligencia emocional en ti mediante la teoría y práctica de Role Playing!
- Aprende herramientas eficientes y clave para relacionarte de forma sana.

Taller VI - Conociendo mi mundo interior Parte III: los patrones mentales y los pensamientos

- Aprende como tus patrones mentales te influyen de una determinada manera en tus relaciones.
- Identifica estos patrones en ti y descubre mediante una práctica su influencia en tu día a día.
- Aprende a poner atención en los pensamientos que lanza tu mente, y cómo estos hacen que te desequilibres de manera inconsciente.
- Practica cómo el tren de los pensamientos te influye desequilibradamente, y cuál es el remedio.

Taller VII - El Lenguaje y el Silencio: claves para tu serenidad

- Indaga en cómo el lenguaje afecta tu bienestar, y aprende cómo el silencio se puede practicar para aportarte paz y serenidad.
- Para integrar este contenido, realizaremos una práctica de Role Playing.

Taller VIII - Conociendo mi mundo interior Parte IV: Cómo se comunica el cuerpo en el ámbito laboral y personal

- Aprende el lenguaje del cuerpo como vehículo para tu equilibrio diario.
- Comprende sus síntomas, qué te quieren decir y cómo puedes conectarte con el dolor.
- Integra estos aprendizajes mediante la práctica que se realizará en el taller.

Taller IX - Conociendo mi mundo interior Parte V: El ego y sus consecuencias en el ámbito personal y laboral

- Descubre cómo el Ego puede jugar un papel armonioso o desequilibrado en tu vida.
- Mediante prácticas, aprenderás a identificar sus estrategias en tu vida cotidiana, y cómo las mismas determinan tu bienestar o tu malestar.

Taller X - Conociendo mi mundo interior Parte VI: El ego y sus consecuencias en el ámbito personal y laboral

- En este taller descubrirás el origen de la ansiedad y la culpa, dos factores determinantes en tu equilibrio.
- Integrarás los aprendizajes mediante las prácticas.

Taller XI - Comunicación efectiva: conectando contigo y con los demás

- Aprende herramientas para conectar de una manera sana, tanto contigo como con los demás.
- Descubre recursos muy valiosos para mejorar tu comunicación interna y externa.
- Integra estas herramientas mediante prácticas.

Taller XII - Encontrando el equilibrio: trabajo y vida personal

- En este último taller aprenderás el camino hacia la conciliación y el equilibrio, y cómo el tiempo y las prioridades juegan un papel fundamental.
- Exploraremos entre todos todo lo aprendido, y reflexionaremos juntos sobre la integración en el día a día.



Lugar y horario

📍 Centre MoviMent
Carrer Mestre Mesias, 3
Sant Pere de Ribes

📅 Inicio el 31 de Enero 2025

🕒 Cada viernes excepto el 28 de marzo (a convenir entre el grupo si algún día no va bien) →

17.30h a 19.30h

Coste

360€ los 12 talleres

Aprovecha un **10% de descuento** por pronto pago (antes del 25 de enero): **324€**

Se hacen 2 talleres introductorios totalmente gratuitos el 10 y 17 de Enero.

¡Ven y conoce de primera mano si estos talleres son para ti!

Forma de pago:

- Bizum al 680.451.266
- Nombre: Asmara Cipriano
- Concepto: indica tu nombre y primer apellido

Inscripciones

Dos opciones:

1. Envía un email a info@asmaracipriano.es
2. Formulario de inscripciones en la web [Talleres Vivenciales / Servicios | A.C. | Auto Conocimiento](#)

Inscríbete hoy mismo mediante este formulario

Nombre *

Dirección de correo electrónico *

Quiero inscribirme *

- Conferencia
- Ciclo 12 talleres

Mensaje *

Enviame una copia

Enviar formulario



Ubicación

Carrer Mestre Mesias, 3
08810 Sant Pere de Ribes
Centre MoveMent