

FORMACIÓ PERSONAL I
PROFESSIONAL

Mètode Estima't



APRENDRE PER ENSENYAR DE FORMA CREATIVA.



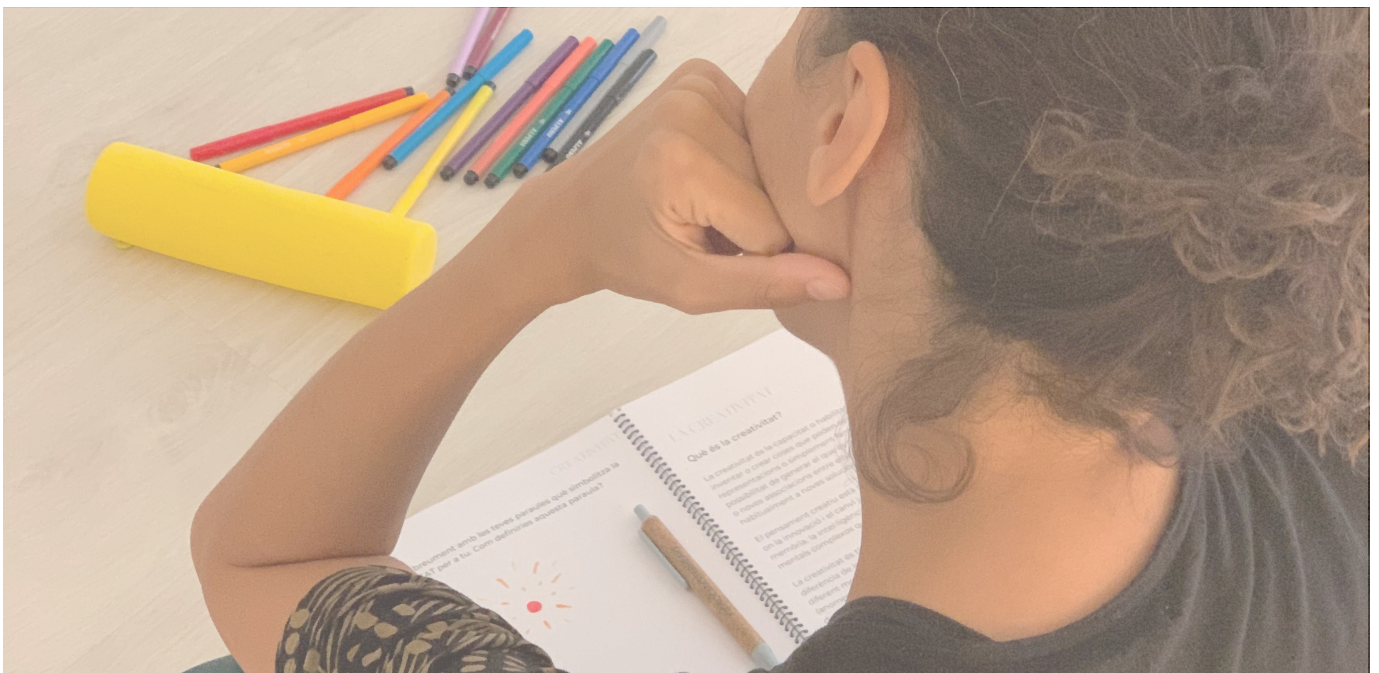
TENIM UNA MIRADA HOLÍSTICA I CONTEMPEM LA PART:
MENTAL - FÍSICA- EMOCIONAL I ESPIRITUAL



"Per ensenyar amb creativitat primer hem d'aprendre d'una forma creativa"

Mònica Rincón

Aquesta és una formació que t'aportarà eines i recursos creatius per poder desenvolupar-te personalment i professionalment en el món de la docència i l'educació.



TENIM UNA MIRADA HOLÍSTICA I CONTEMPEM LA PART:
MENTAL - FÍSICA- EMOCIONAL I ESPIRITUAL

T'APUNTES A VIATJAR AMB NOSALTRES?



Volem acompanyar a persones a viure una gran aventura, a anar de viatge. Un dels millors regals que et pots fer és aprendre a estimar-te d'una manera sana i responsable per tenir una vida plena, conscient i satisfactòria.

Estima't creu en les persones, en el seu gran potencial. Per descobrir-lo hem d'iniciar una aventura, una gran expedició on us convertireu en exploradores i exploradors de les nostres vides i les nostres profunditats. Visitarem: Illa Autoestima.

Fins a arribar a l'Illa haurem de fer parades a: Descobriment, Experimentació, Reflexió, Integració i Potencialització. El cos, el joc i el moviment tindran un gran pes durant tota l'aventura, serà una de les eines principals, però com van amb nosaltres, no patiu no ens les deixarem a casa.

També ens acompanyaran altres recursos amb què omplireu la vostra motxilla, us serviran per abordar la part mental, emocional i espiritual. Durant tot el camí anirem sentint més valor, estima i confiança i això ens ajudarà a sortir de la nostra zona familiar, la que coneixem, per així poder expandir-nos, créixer, i ser capaces de viure una vida més creativa, expansiva i plena.

Així, integrant tot l'aprenentatge del viatge, podrem ensenyar amb una altra mirada, de forma sana i creativa.

En aquesta expedició no estaràs sola o sol, t'acompanyarà una guia que vetllarà per tu i amb un grup on podràs aprendre de cada persona que el forma, i enriquir-te encara més.

T'apuntes a visitar l'Illa Autoestima?



MÈTODE ESTIMA'T:

L'aventura ESTIMA'T és un viatge basat en dues EXPEDICIONS;

- **EXPEDICIÓ PERSONAL I INTERPERSONAL:** Aprendre la filosofia estima't, interioritzant-la de manera personal. (t'ajudarà a descobrir qui ets, a millorar la relació amb tu i els altres, a obtenir eines de gestió emocional i a tenir una vida més conscient i plena)
- **EXPEDICIÓ EXPERT/A:** Et proporcionem una formació teòrica-pràctica com a professional per a utilitzar la metodologia ESTIMA'T en escoles i centres educatius.



OMPLIRÀS LA TEVA MOTXILLA AMB:

RECURSOS I PRÀCTIQUES DE:

- **MOVIMENT TERAPÈUTIC**
- **EXPRESSIÓ CORPORAL**
- **DANSA CREATIVA**
- **ARTTERÀPIA**
- **INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**
- **MINDFULNESS**
- **COACHING I PNL**
- **TERÀPIA GESTALT**

PER A QUI?

Per a persones que tinguin la inquietud i la motivació de desenvolupar-se i créixer tan personal com professionalment d'una forma creativa.

Professionals del camp de la docència, l'educació i salut que tinguin ganes d'ampliar els seus recursos i d'aprendre a estimar-se i valorar-se.



ESTRUCTURA I DURACIÓ:

La duració de la formació es de dos anys.

Un dissabte al mes d'octubre a juny i un petit intensiu a l'any.

Ha d'haver-hi un compromís mínim de completar la formació el primer any. 100 h totals de formació i pràctiques amb acompanyament del mètode. Amb grans professionals especialistes en Psicologia, Sistèmica, Mindfulness, Dansateràpia, PNL, Artteràpia i Gestió Emocional. A Reus; Espai Anahata i Espai Fòrum.

APRENDRÀS:

PRIMER ANY

- A redescobrir-te i a entendre el teu funcionament.
- A elevar la teva autoestima i potencialitat.
- Eines per desenvolupar la creativitat i una vida saludable.

SEGON ANY

- Et proporcionarem una formació teòrica-pràctica, personal i reflexiva de com dur a terme el projecte Estima't en Moviment a les escoles i centres educatius.
- Aprendre una nova mirada a l'hora de trobar solucions a la problemàtica actual on ens trobem a persones estressades, desanimades a causa d'una molt baixa autoestima.
- Pràctiques en escoles tutoritzades per una formadora del projecte Estima't.



ORGANITZADORA I GUIA DE L'EXPEDICIÓ:



CARTA DE MÒNICA RINCÓN:

M'obro a tu per explicar-te que aquesta formació també és una gran aventura per a mi. Porto treballant la meva autoestima i fent un procés de creixement personal i professional ja fa més de deu anys.

He après que aquest viatge és per a tota la vida. I crec profundament que és la millor inversió que un ésser humà pot fer. Et puc assegurar que a mi m'ha transformat. Cada dia estic més connectada amb mi. He après a posar límits, sé el que vull, la vida que vull portar, rodejada de persones que vibren com jo. Em relaciono d'una forma molt més responsable, sana i conscient i cada dia tinc una millor relació amb mi i amb el meu entorn.

El meu propòsit és acompanyar i aportar tot el que jo he après durant aquests anys a altres persones.

Em sento preparada per començar aquest viatge acompanyada de persones generoses, que tinguin la motivació i la il·lusió de créixer tant personalment com professionalment. Per a mi de les coses més importants és formar des de la humilitat, l'amor i el no judici.

Crec en l'enorme poder que tenen les formacions en grup i puc demostrar-ho des de l'experiència. És increïble tot el que ens podem nodrir en comunitat.

Després de deixar-me sentir i escoltar-me he arribat a la conclusió que aquesta formació la vull compartir amb persones lluminoses i molt sabies que m'han ajudat en diferents moments de la meua vida. Persones a les quals admiro personalment i professionalment i que estic segura que t'aportaran moltíssim igual que ho fan amb mi, les presento en la següent plana.

Si això et ressona, t'animo a començar la teua pròpia aventura al nostre costat ;).

ALTRES PROFESSIONALS QUE ET GUIARAN EN EL TEU VIATGE:

La formació Estima't contempla una mirada holística, per això creiem en el gran poder de l'aprenentatge des de diverses tècniques i especialitats.

Som una suma de tot allò que aprenem, en el Mètode Estima't volem aportar diverses formes d'ensenyar amb persones que compartim la mateixa filosofia. A la formació comptareu amb persones especialitzades: Psicòlogues, Ballarines, coachs, Art-terapeutes, Terapeutes Sistèmiques i Gestalt iques.



Mercedes
Sánchez



Teresa
Numen



Anabel
Marín



Núria
Rios



Marta
Filella



Belen
Prieto

INVERSIÓ DEL VIATGE:

FORMES DE PAGAMENT

PRIMER ANY

QUOTA AMB DESCOMPTE!



INSCRIPCIÓ ABANS DE L'1 DE SETEMBRE

O



A PARTIR DE L'1 DE SETEMBRE

SEGON ANY



- Formació amb grans professionals del sector.
- 100h de formació exclusiva.
- Material amb contingut teòric i pràctic.
- Estructura completa del projecte: "Estima't en moviment"
- Practiques amb l'alumnat a les escoles.
- Llistes de música.
- Una experiència i una expansió de creixement personal i professional.

3, 2, 1... COMENÇA L'AVENTURA!

T'APUNTES?

