

FORMACIÓ PERSONAL I  
PROFESSIONAL

# Mètode Estima't



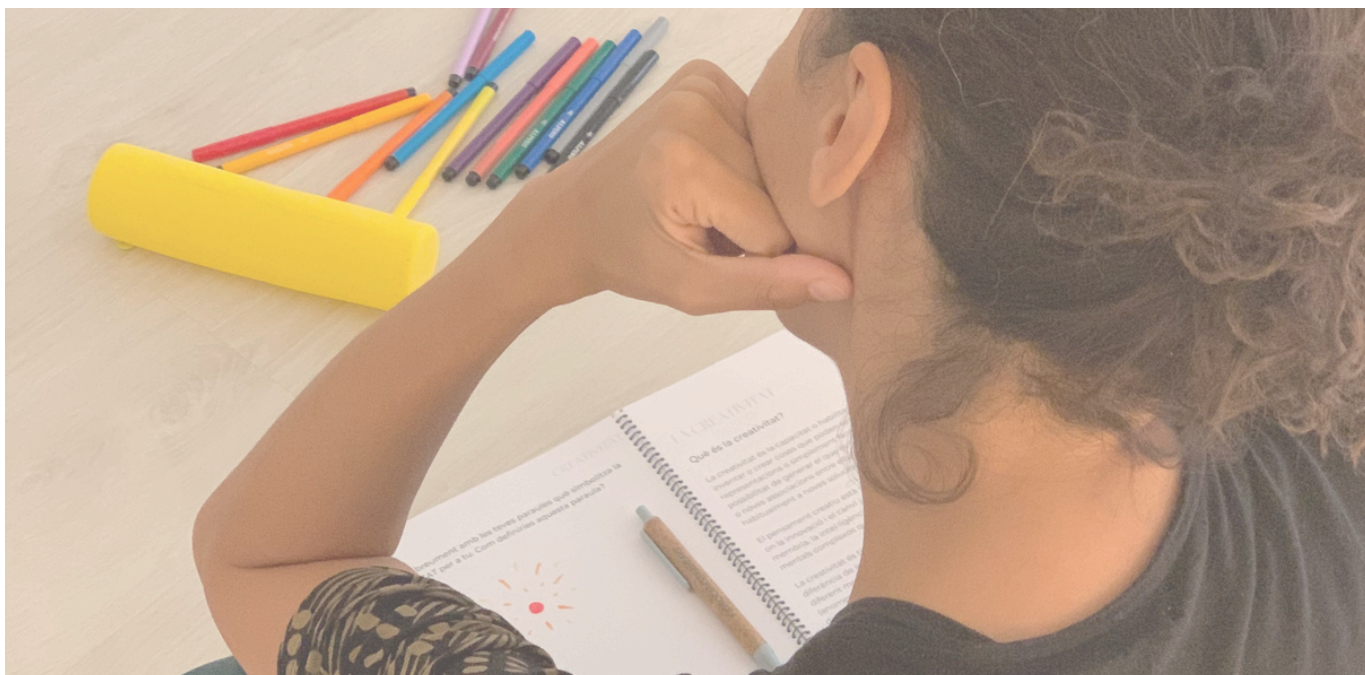
TENIM UNA MIRADA HOLÍSTICA I CONTEMPLEM LA PART:  
**MENTAL - FÍSICA- EMOCIONAL I ESPIRITUAL**



## **. Què és el mètode Estima't?**

Estima't és un mètode vivencial i holístic que acompanya les persones en el viatge d'enfortir i transformar la seva autoestima des de l'arrel. Es tracta d'un procés profund, corporal i conscient que convida a estimar-se des del cos, la paraula, el silenci, l'art, el moviment i la relació amb les altres.

**Aquest mètode parteix d'una mirada integral que abraça cos, emocions, ment i essència, i s'expressa a través de dinàmiques creatives i terapèutiques que obren camí cap a l'autoconeixement i l'autoacceptació.**



TENIM UNA MIRADA HOLISTICA I CONTEMPLEM LA PART:  
**MENTAL - FÍSICA- EMOCIONAL I ESPIRITUAL**



**Un dels pilars fonamentals de Estima't és el grup.** A cada trobada mensual es crea un espai segur, acollidor i cuidat on les persones poden compartir, escoltar-se i ser escoltades sense judici. Aquest espai col·lectiu esdevé un mirall i un motor de creixement, on el grup sosté, inspira i potencia l'aprenentatge individual.

Estima't no és una teràpia ni una formació convencional. És un procés viu, un acompanyament profund i progressiu on, a poc a poc, les persones integren nous recursos, prenen consciència del seu valor, reconstrueixen la seva narrativa interna i connecten amb la seva força i autenticitat.

**És un camí per tornar a casa: per reconèixer-se, cuidar-se i estimar-se.**



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 ha sortit 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?



OMPLIRÀS LA TEVA MOTXILLA AMB:

## RECURSOS I PRÀCTIQUES DE:

- MOVIMENT TERAPÈUTIC
- EXPRESSIÓ CORPORAL
- DANSA CREATIVA
- ARTTERÀPIA
- INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
- MINDFULNESS
- COACHING I PNL
- SISTÈMICA
- TEATRE



## BENEFICIS

- Millora l'autoestima.
- Allibera emocions bloquejades.
- Ajuda a posar límits sans.
- Calma l'autocrítica.
- Potencia la confiança en una mateixa.
- Dona eines per gestionar emocions.
- Fomenta relacions més saludables.
- Reconnecta amb el cos i el plaer.
- Ofereix espais segurs per expressar-se.
- Desperta l'amor propi.

# DOS ANYS DE FORMACIÓ (possibilitat de fer sols un)

El mètode Estima't està pensat com un viatge en **dues etapes**, que permeten treballar l'autoestima des d'un lloc profund, sostingut i realment transformador.

## Primer any: anar cap endins

Aquest primer any és una invitació a **mirar-nos amb ulls nous**. Ens endinsem en un treball personal on, a través dels nou mòduls, anem reconeixent com funcionem, què ens limita i què ens dona força. És un any per reconnectar amb nosaltres mateixes, entendre l'origen de les nostres ferides, escoltar el nostre diàleg intern i començar a construir una relació més amorosa amb qui som.

És un procés íntim i vivencial, que es va teixint sessió a sessió, mes a mes, amb temps per pair, sentir i començar a transformar.

## Segon any: integrar i créixer

El segon any és un **espai d'integració**. Continuem treballant els mateixos 9 mòduls, però des d'un altre lloc: amb més consciència, més cos i més recorregut. Ara no només reconeixem, sinó que també ens entrenem a sostenir-nos, posar límits, prendre acció i viure des de la pròpia essència.

A més, incorporem:

- **Altres professionals** que aporten mirades complementàries i enriquidores.
- Una **introducció a la mirada sistèmica**, per entendre com la nostra autoestima està també lligada als vincles, a la família i al sistema que ens envolta.
- Propostes entre sessions (audios, escrits, exercicis, rituals) perquè el treball no es quedi només al taller, sinó que s'integri en el dia a dia.
- I un acompanyament més profund i personalitzat, perquè sabem que a mesura que obrim capes, el suport és essencial.

**Aquest segon any esdevé una collita interna: tot allò que hem sembrat comença a arrelar i florir.**

# PER A QUI?

**La formació del mètode Estima't és per a persones que volen conèixer-se millor, millorar l'autoestima i la relació amb elles mateixes i amb l'entorn.**

**Per a qui busca eines per viure amb més confiança, consciència i cura. També per professionals que treballen amb persones: docents, terapeutes, educadors...**

**Amb la possibilitat d'entrar al projecte Estima't en moviment a les escoles.**



## ESTRUCTURA I DURACIÓ:

La formació té una durada d'un any (obligatori), dos recomanats per viure el procés en plenitud i integrar el mètode.

El tercer any és opcional, pensat per a qui vulgui formar part del projecte Estima't en moviment que portem a les escoles.

Ens trobem a Reus, un cop al mes, de juny a octubre.



# ESTIMA'T EN MOVIMENT

## TERCER ANY PROFESSIONAL (OPCIONAL)

### ESTIMA'T EN MOVIMENT A LES ESCOLES

Si ressones amb el projecte i, després de dos anys de formació, vols fer un pas més, **tindràs l'oportunitat d'ampliar el teu recorregut formatiu** fent pràctiques del mètode Estima't a les escoles, al costat del nostre equip professional.

Participaràs en el desenvolupament del projecte Estima't en moviment, que oferim en format de nou sessions a centres educatius.

Actualment, ja hem estat a més de deu escoles de Reus i voltants, i el projecte continua creixent i expandint-se.





# 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 meva 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 teva 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.



Anabel N. Marín  
(Psicoterapèuta i terapèuta  
Gestalt)



Núria Rios  
(Creativitat- Comunicació-  
Comunitats)



Silvia Durán  
(Psicoterapèuta i terapèuta  
EDMR)



Marisol Aznar  
(Pedagoga Sistèmica)

# MÈTODE ESTIMA'T

## Curs 2025-2026

### Calendari 1r any de formació:



#### MÒDULS

- |                                                                          |                     |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| • <b>M1. AUTOESTIMA.</b> Què és?<br>Concepte i funcionament.             | 4 OCTUBRE<br>2025   | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN                   |
| • <b>M2. CONSCIÈNCIA.</b> Treballar<br>l'origen d'una baixa autoestima.  | 15 NOVENBRE<br>2025 | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN Y<br>ANABEL MARÍN |
| • <b>M3. ACCIONAR.</b> Elaborar un<br>pla d'acció i elevar la confiança. | 13 DESEMBRE<br>2025 | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN Y<br>NÚRIA RIOS   |
| • <b>M4. VALORS.</b> Conèixer i<br>descobrir els valors personals.       | 10 GENER<br>2026    | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN                   |
| • <b>M5. FORTALESES.</b> Explorar<br>i potenciar les nostres qualitats.  | 7 FEBRER<br>2026    | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN                   |
| • <b>M6. DIÀLEG INTERN.</b> Quina<br>relació tinc amb mi?                | 14 MARÇ<br>2026     | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN I<br>SÍLVIA DURAN |
| • <b>M7. PORS.</b> Funcionament i<br>tècnica Mindfulness.                | 11 ABRIL<br>2026    | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN I<br>BELEN PRIETO |
| • <b>M8. AGRAÏMENT.</b> Pràctiques<br>d'agraïment i compassió.           | 9 MAIG<br>2026      | 9 H A 13 H<br>MÒNICA RINCÓN                   |
| • <b>M9. ACCEPTACIÓ.</b> Tècniques i<br>recursos de gestió emocional.    | 6 JUNY<br>2026      | 9 A 16 H<br>MÒNICA RINCÓN                     |

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



# MÈTODE ESTIMA'T

## Curs 2025-2026

Calendari 2n any de formació:



### MÒDULS

- **M1 i M2. AUTOESTIMA i CONSCIÈNCIA II**  
8 NOVEMBRE 2025  
9 H A 14 H  
MÒNICA RINCÓN
- **M2. IDENTITAT. Qui soc?**  
20 DESEMBRE 2025  
9 H A 14 H  
MÒNICA RINCÓN
- **M3. VALORS I VALOR PERSONAL**  
24 GENER 2026  
9 H A 14 H  
MÒNICA RINCÓN
- **M4. LÍMITS I CREENCES LÍMITANTS**  
21 FEBRER 2026  
9 H A 14 H  
MÒNICA RINCÓN
- **M5. ACCEPTACIÓ I CONFIANÇA**  
28 MARÇ 2026  
9 H A 14 H  
MÒNICA RINCÓN I ÀNGELS RIVERO
- **M6. MIRADA SISTÈMICA (INITRODUCCIÓ FONAMENTS SISTÈMICS)**  
25 ABRIL 2026  
9 H A 13 H  
MÒNICA RINCÓN I MARISOL AZNAR
- **M7. GESTIÓ EMOCIONAL I TANCAMENT**  
13 JUNY 2026  
9 A 14 H I DE 15 A 19 H  
MÒNICA RINCÓN

TENIM UNA MIRADA HOLISTICA I CONTEMPLEM LA PART:  
**MENTAL - FÍSICA- EMOCIONAL I ESPIRITUAL**

# INVERSIÓ DEL VIATGE:

## FORMES DE PAGAMENT

### PRIMER ANY

QUOTA AMB DESCOMPTE!



O



INSCRIPCIÓ ABANS DE L'1 DE SETEMBRE

A PARTIR DE L'1 DE SETEMBRE

### SEGON ANY



- Formació amb grans professionals del sector.
- 100 h de formació exclusiva.
- Material amb contingut teòric i pràctic.
- Recursos creatius i aplicables al dia a dia: moviment conscient, artteràpia, dinàmiques grupals, etc.
- Acompanyament en grup i espais segurs per compartir, créixer i sostenir-se en comunitat.
- L'oportunitat d'endinsar-te en un procés personal profund i, si ho desitges, formar part del projecte a les escoles.

**3, 2, 1.... COMENÇA L'AVENTURA!**

**T'APUNTES?**

