



RECONECTA CONTIGO

Herramientas prácticas para la vida

Abril - Mayo del 2024
Madrid

12 HORAS
Miércoles de 19.15 a 21.15h

(Abril: 10, 17 y 24;
Mayo: 8, 22 y 29)

Plazas limitadas

295€ (IVA incluido)

Para más información e inscripciones:

Adelina Ruano
619 53 63 75

info@adelinaruano.com
www.adelinaruano.com

Facilitado por



AR **Adelina Ruano**
Neurocoach & Trainer

Presentación

¿Te has preguntado alguna vez si la velocidad a la que vives realmente te lleva a donde quieres ir?

Nos encontramos inmersos en una sociedad que valora la velocidad, la eficiencia y el éxito a cualquier precio. Y cuando queremos darnos cuenta estamos funcionando en piloto automático, cargados de responsabilidades laborales, familiares y personales, que nos atrapan en una sensación constante de "no llego a todo".

En medio de este torbellino de actividad, y muchas veces causado por golpes de la vida (un agotamiento extremo, ansiedad, estrés, otra enfermedad, o sucesos de distinta índole), nos paramos y nos preguntamos: "¿Realmente esto es lo que quiero? ¿Dónde quedó mi bienestar y la conexión conmigo mismo?".

Bienvenidos a esta formación diseñada especialmente para aquellos que se sienten atrapados en la vorágine del día a día, agotados por las demandas implacables de la vida moderna. En este espacio, nos embarcaremos juntos en un viaje hacia la reconexión con nosotros mismos y la búsqueda de estrategias prácticas para cultivar una vida plena y significativa.

Durante demasiado tiempo, hemos sacrificado nuestra energía, nuestra salud y nuestra felicidad en aras de la productividad y el éxito externo. Pero, en esta formación nos detendremos para reflexionar, para respirar y para redescubrir lo que realmente importa en nuestras vidas.

A lo largo de estas sesiones, exploraremos técnicas y herramientas que nos permitirán encontrar equilibrio en medio del caos, gestionar el estrés de manera saludable y establecer límites para proteger nuestro bienestar. Aprenderemos a priorizar lo que es verdaderamente importante para cada uno y encontrar momentos de paz y serenidad en medio del frenesí cotidiano.

Es hora de dejar de vivir en piloto automático y empezar a vivir con intención y plenitud. Juntos, daremos los primeros pasos hacia una vida más consciente, más satisfactoria y más auténtica. ¡Bienvenidos a este viaje de autodescubrimiento y transformación!"

Objetivos

- Hacer un alto en el camino de tu vida cotidiana para **reflexionar** sobre lo que realmente es importante para ti
- Experimentar un viaje de **autodescubrimiento** que te puede llevar a comprensiones que te permitan avanzar en la dirección que quieres
- **Aprender herramientas prácticas** y fácilmente implementables en tu ajetreada vida para sentirte mejor contigo mism@
- Convertir tus reflexiones en **acciones** que te lleven a obtener los resultados que deseas
- Disfrutar de los **beneficios** físicos, emocionales y mentales que se obtienen gracias a dedicarte tiempo de calidad para ti

Esta formación SÍ es para ti si..

Esta formación es para ti si quieres:

- Regalarte un tiempo para ti, para conectar contigo mism@
- Aprender técnicas que puedas aplicar en tu cotidianeidad para sentirte mejor, pero no tienes tiempo para una formación de larga duración
- Conocerte un poco mejor y descubrir qué puedes hacer para alcanzar lo que quieres
- Liberarte de bloqueos que te impiden sentirte bien en tu día a día
- Transformar tus deseos en acciones reales para lograr lo que deseas
- Conectar con estados de relajación y aliviar tu estrés
- Mejorar tu autoestima y la relación contigo mism@
- Sentirte más plen@ y seren@
- Ampliar tu autoconocimiento y tu perspectiva de la vida
- Integrar conocimientos prácticos de diferentes disciplinas, como son el Coaching, la Programación Neurolingüística y las Neurociencias, entre otras.
- Relacionarte con otras personas que te aporten sus propias experiencias y enriquezcan tu mirada de la vida

Contenidos

- **¿Es posible una vida equilibrada en la sociedad actual?**
- **Fijación de objetivos personales: tú decides qué quieres lograr.**
- **Ecología: ¿cómo encajar lo que quiero con el resto de mis responsabilidades?**
- **Valores: lo más importante es descubrir qué es lo más importante para ti.**
- **Propósito: descubre tu brújula interna.**
- **¿Cómo liberarte de las barreras que te impiden lograr lo que deseas?**
- **El mito del control: ¿hasta qué punto controlas tu mundo interno?**
- **Gestión emocional: descubre la sabiduría del corazón con el orden de la razón.**
- **¿Quién está al mando de tu mente? Conviértete en el maestro de tus pensamientos.**
- **Paso a paso: ¿cómo convertir la intención en acción?**
- **Perseverancia: tu compañera más leal**
- **Autocompasión: tú eres tu mejor amig@**

¿Qué metodología se va a seguir en la formación?

El formato de esta formación es muy dinámico, interesante, **ameno y participativo**. Se trata de que disfrutes del tiempo invertido y le saques el máximo rendimiento.

El objetivo es ofrecerte **herramientas útiles y de fácil asimilación** para aplicar inmediatamente en tu vida. Para ello la metodología que sigo se apoya en tres puntos clave que se entremezclan a lo largo de toda la formación:

1. La presentación de un marco teórico, fundado en las bases de la **Neurociencia, la Programación Neuro Lingüística, el Coaching, y la Gestión Emocional**, entre otras disciplinas.
2. La ilustración con estudios, metáforas, historias, y **casos de la vida real**.
3. Y la **implicación y participación** de todos los asistentes, a través de preguntas, ejercicios y la aplicación de diferentes técnicas.

De esta forma consigo una **integración total de lo aprendido**, así como ofrecer a los participantes un momento de distensión e interacción entre ellos.

Lugar de realización y duración

Duración del curso:

- El curso tiene 12 horas de duración. Se impartirá 6 miércoles de 19.15 a 21.15h, entre el 10 de abril y el 29 de mayo. Concretamente en las siguientes fechas:
 - Abril: 10, 17 y 24
 - Mayo: 8, 22 y 29

Localización:

- El lugar de impartición será en:

Centro Sapiens
C/ de las Mártires concepcionistas, 12
Madrid

Facilitadora



ADELINA RUANO **NeuroCoach & Trainer**

Adelina Ruano es Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por C.U.N.E.F. (Universidad Complutense de Madrid) y Máster en Comunicación Integral por la Universidad de Alcalá. Está titulada por la Escuela de Desarrollo Transpersonal como facilitadora de Respiración Holoscópica, está certificada como Formadora de Profesores de PNL por la NLP Academy Uk (con John Grinder, Carmen Bostic y Michael Carroll), es Máster Practitioner en la NLPU de California (con Robert Dilts) y Practitioner de PNL por el Instituto Gestalt de Barcelona (con Vicens Olivé). Por otro lado, es experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de Alcalá y es Coach certificada por OCCI.

Adelina está también certificada en Aplicaciones de la Neurociencia al Coaching Ejecutivo por Neuro Business Group (por el profesor Srinivasan Pillay, M.D) y en Educación y Neurociencias (Teaching with the Brain in Mind) por el profesor Eric Jensen (en Texas). Es también hipnoterapeuta por HTI (por el profesor Randal Churchill, en San Francisco) y Especialista en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana en el Instituto Erickson de Madrid. Por último, es también Instructora de Formación Profesional Firewalking (por Firewalking Institute of Research and Education), además de haberse formado en otras disciplinas como la meditación o la terapia sistémica, entre otras.

Adelina comenzó su carrera profesional en el sector financiero trabajando durante diez años en el mundo bursátil, primero en AB Asesores y luego en Morgan Stanley, donde alcanzó el cargo de Vice President. En el 2008 se incorporó a Williams & Associates como coach de ejecutivos utilizando la metodología de Marshall Goldsmith. Un año más tarde emprendió su propio proyecto personal, fundando Invercoaching primero y co-fundando The School of Change después, así como impartiendo clases en diversas escuelas de coaching.

En la actualidad Adelina dirige su propio centro, es Socia Fundadora del Organismo Internacional Certificador de Coaches (OCC-I), es Trainer Certificador de la ITA (International Trainers Academy de PNL), Socia y Formadora en el Instituto de Humanidades Francesco Petrarca y miembro de la Academia de Neurociencias y Educación. Además, trabaja con organizaciones nacionales e internacionales de gran prestigio y es ponente habitual en conferencias sobre liderazgo y motivación entre otras.

Precio, Inscripción y Modalidad de Pago

Precio total de la formación: 295€ (IVA incluido)

Modalidad de pago y reserva de plaza:

El plazo de inscripción se cerrará el 8 de marzo.

Forma de pago:

El pago se realizará a través de transferencia bancaria:

- Titular: "Adelina Ruano"
- Número de cuenta: ES29 0128 6006 16 0100000992
- Concepto: Nombre alumno + ReconectaAbr24

*Debido a que el taller está limitado a un número limitado de **18 asistentes**, las plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción tras el pago de la reserva.*

La organización del curso se reserva el derecho de cancelación del mismo en el caso de no cubrir un número mínimo de 10 plazas, en cuyo caso será devuelto el importe íntegro del taller a las personas inscritas.

Si el participante cancela su plaza, se le reembolsará la cantidad ingresada, siempre que avise con al menos 10 días de antelación al inicio del curso.

En caso de cancelarse el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días.

El asistente, al realizar la reserva/pago de plaza, acepta estas condiciones.

Información y Reservas

Si tienes alguna duda o quieres solicitarnos más información no dudes en contactarnos:



info@adelinaruano.com
www.adelinaruano.com



+34 619 53 63 75