



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y RESILIENCIA
GUÍA DEL PROGRAMA

ESENCIA EN ACCIÓN

HAZ REALIDAD TU PROPÓSITO

Dra. Narjiss Ben Marzouk
Formadora experta en desarrollo humano y resiliencia

+34 640 018 459
info@equanimityspace.net
www.equanimityspace.net



INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



PROGRAMA

Esencia en acción. Haz realidad tu propósito

Precio: 300 €



MODALIDAD

Online/presencial
Individual
Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 6 sesiones
Duración sesión: 60 minutos
Periodicidad: quincenal



APREDIZAJE

Tres técnicas de PNL
Seis técnicas sofrológicas
Cuatro prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Esencia en acción. Haz realidad tu propósito

Esencia en acción: haz realidad tu propósito es un programa creado para ayudarte a descubrir tu verdadero potencial y construir una vida auténtica, plenamente alineada con tus valores, metas y aspiraciones.

En seis sesiones dinámicas, trabajaremos sobre los pilares esenciales de tu desarrollo personal: identidad, creencias, hábitos, valores, habilidades y objetivos. Cada encuentro te ofrecerá herramientas prácticas para alinear tus decisiones y acciones con tu propósito vital, fortaleciendo tu resiliencia y cultivando una vida plena y coherente.

Más que un programa, es una experiencia transformadora que te invita a reconectar con tu esencia y a vivir con equilibrio, serenidad y sentido.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Descubrir tu verdadera identidad, valores y pasiones
- Identificar y reemplazar tus creencias limitantes
- Crear rutinas saludables y efectivas para tu bienestar
- Definir un propósito significativo y establecer un plan de acción
- Integrar la práctica sofrológica en la rutina diaria



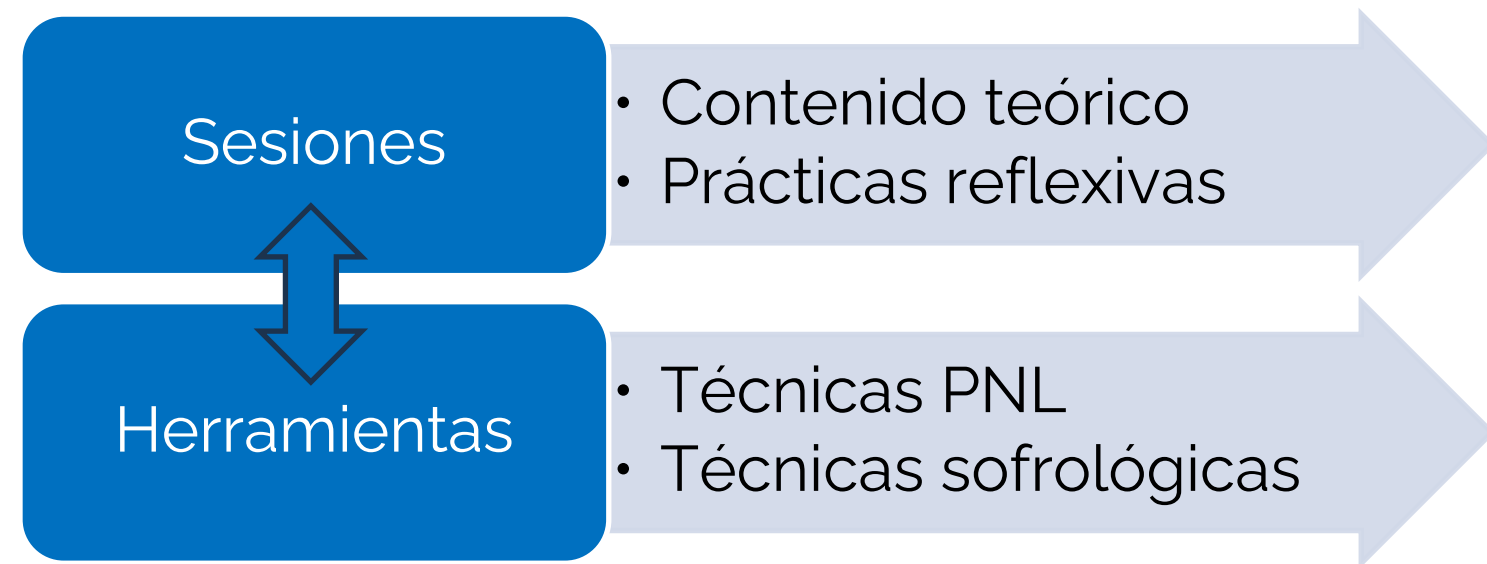
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿QUÉ OFRECEMOS?

En Equanimity Space, te brindamos:

- Primera sesión gratuita
- Material pedagógico y audiovisual
- Seguimiento diario durante el programa
- Tres meses de soporte tras la finalización del programa
- Facilidades de pago
- Descuento del **10%** por pago total anticipado

CONTENIDOS DEL PROGRAMA



Sesión 1:
La importancia de conocerse a uno mismo

Sesión 2:
Análisis del sistema de creencias

Sesión 3:
Estudio de la jerarquía de valores

Sesión 4:
Descubrimiento y desarrollo del potencial personal

Sesión 5:
La zona de excelencia

Sesión 6:
Evaluación de progresos y ajustes personalizados



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

La importancia de conocerse a uno mismo

Las bases del autoconocimiento.

Los beneficios de la introspección.

Descubrir el estilo de aprendizaje y los metaprogramas (PNL)

Introducirse en la práctica sofrológica.

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

Análisis del sistema de creencias

¿Qué son las creencias y cómo se forman?

Creencias potenciadoras vs. creencias limitantes.

Trabajar las creencias limitantes (PNL)

Práctica sofrológica para gestionar emociones negativas.

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Estudio de la jerarquía de valores

¿Qué son los valores?

Diferencia entre valores heredados y valores auténticos.

La importancia de alinear los valores con el propósito vital.

Práctica sofrológica: presencia consciente de valores.

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

Descubrimiento y desarrollo del potencial personal

Diferencia entre habilidades y dones innatos.

Habilidades duras vs. habilidades blandas.

Hábitos actuales y su impacto en el crecimiento personal.

Práctica sofrológica: toma de consciencia de las Capacidades.

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

La zona de excelencia

La relación entre valores, hábitos y propósito de vida.
Características de una meta efectiva.

Explorar metas personales: Modelos de PNL

Práctica sofrológica para aumentar la energía y la vitalidad.

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Evaluación de progresos y ajustes personalizados

Revisión del progreso y evaluación de avances.

Estrategias para mantener la motivación.

Técnicas de apoyo (PNL)

Práctica sofrológica para fomentar la motivación.

DATOS DE INSCRIPCIÓN



DATOS DE INSCRIPCIÓN

¿Listo para transformar tu vida?

RESERVA TU PROGRAMA

Website: www.equanimityspace.net

Email: info@equanimityspace.net

Dirección: C/ Núñez de Balboa, 35-A, 5ª planta, oficina A-1. 28001.
Madrid

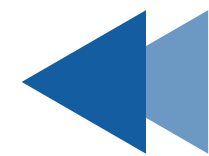


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



BENJAMIN FRANKLIN

«El propósito de la vida es crecer. Todos nacemos con un potencial ilimitado. Es nuestro trabajo desarrollarlo»



Back