

Programa de Desarrollo Personal y Resiliencia

CAMBIA TUS HÁBITOS

Transforma tu vida

DISEÑADO PARA QUE CONSTRUYAS
HÁBITOS POSITIVOS Y TE CONVIERTAS EN
TU MEJOR VERSIÓN.

GUÍA DEL PROGRAMA

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

Cambia tus hábitos, transforma tu vida

Precio: 400 €



MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 8 sesiones

Duración sesión: 60 minutos

Periodicidad: quincenal



APREDIZAJE

Cinco técnicas de PNL

Ocho técnicas sofrológicas

Cinco prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

CAMBIA TUS HÁBITOS, TRANSFORMA TU VIDA

Cambia tus hábitos, transforma tu vida es un programa diseñado para ayudarte a incorporar hábitos positivos que fortalezcan tu bienestar y potencien tu capacidad de lograr objetivos significativos.

A través de estrategias prácticas basadas en la gestión del cambio, la resiliencia y la ciencia del comportamiento, aprenderás a reemplazar patrones que te limitan por rutinas que te impulsan, favoreciendo un equilibrio físico, mental y emocional.

Descubre cómo pequeñas acciones sostenidas en tu día a día pueden convertirse en el motor de grandes transformaciones, tanto en tu vida personal como en tu desarrollo profesional.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Identificar y romper con los hábitos negativos
- Aprender a gestionar las emociones negativas
- Alinear los propios valores con las metas personales
- Crear y mantener hábitos positivos
- Aprender estrategias para superar las resistencias
- Diseñar un plan de acción personalizado



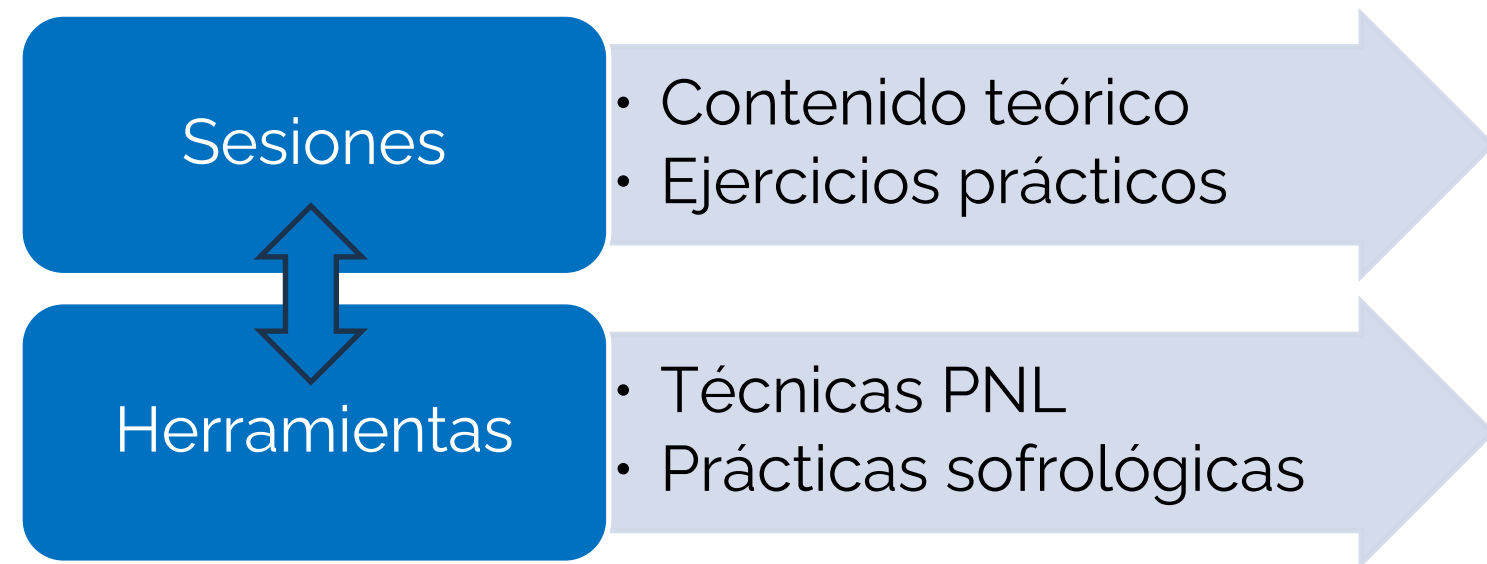
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿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



BLOQUE I

1. Sesión 1: El concepto de hábitos
2. Sesión 2: Creencias y hábitos
3. Sesión 3: Valores y hábitos
4. Sesión 4: Evaluación de hábitos actuales

BLOQUE II

5. Sesión 5: Fijación de metas
6. Sesión 6: El proceso de cambio: pasos
7. Sesión 7: Superar las resistencias
8. Sesión 8: Diseño de tu plan de acción ideal



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

El concepto de hábitos

Evaluar el estado actual: necesidades y desafíos (PNL)

Tomar consciencia del poder de los hábitos.

Introducirse en la práctica sofrológica.

¿Cómo describirías tu estilo de vida?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

Creencias y hábitos

Análisis de tus creencias limitantes (PNL)
Examen de su impacto en tu bienestar integral.
Práctica sofrológica para recuperar la serenidad.
¿Qué creencias limitantes influyen en tu calidad de vida?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Valores y hábitos

El impacto de los valores en los hábitos diarios.
Estudio de la conexión entre tus valores y tus hábitos.
Práctica sofrológica presencia consciente de valores.
¿Tus hábitos están en armonía con tus valores?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

Evaluación de hábitos

Análisis y evaluación de tus hábitos actuales.
Estudiar el protocolo de un cambio profundo.
Práctica sofrológica para desarrollar la autoobservación.
¿Qué actividades te llenan de energía y vitalidad?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Fijación de metas

Explorar hábitos positivos a desarrollar (PNL)

Aprender a formular objetivos Smart.

Práctica sofrológica para cultivar una mente positiva.

¿Los hábitos que escogiste son afines a tu personalidad?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

El proceso de cambio: pasos

Aprender el proceso de creación de hábitos positivos.

Pasos para romper con los viejos hábitos negativos.

Práctica sofrológica para reforzar la vitalidad.

¿Qué obstáculos pueden dificultar tu proceso de cambio?

SÉPTIMA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

07



SÉTIMA SESIÓN

Superar las resistencias

Entender el concepto de resistencias.

Identificar tus resistencias internas y externas (PNL)

Práctica sofrológica para gestionar emociones negativas.

¿Dónde se ubican tus mayores resistencias?

OCTAVA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

08



OCTAVA SESIÓN

Plan de acción

Diseñar tu plan de acción ideal (PNL)
Aprender estrategias para mantenerte motivado.
Fomentar la motivación mediante la práctica sofrológica.
¿Cuál es el plan?

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

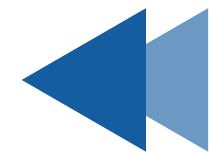


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



ROBIN SHARMA

«Los mejores no son los mejores debido a la genética, sino a sus hábitos. No por la magnitud de sus capacidades, sino por la fuerza de su determinación»



Back