



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y RESILIENCIA
GUÍA DEL PROGRAMA

AHORA QUE TE JUBILAS **TRABAJA EN TI**

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

Ahora que te jubilas, trabaja en ti

Precio: 300 €



MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 6 sesiones

Duración sesión: 60 minutos

Periodicidad: quincenal



APREDIZAJE

Cuatro técnicas de PNL

Seis técnicas sofrológicas

Cuatro prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

AHORA QUE TE JUBILAS, TRABAJA EN TI

Ahora que te jubilas, trabaja en ti es más que un programa; es una guía cuidadosamente diseñada para convertir la jubilación en una oportunidad de redescubrirte, reforzar tu bienestar y vivir con propósito.

Su objetivo primordial es prepararte para afrontar esta fase con seguridad, planificación y claridad.

En seis sesiones aprenderás estrategias y herramientas prácticas para construir una jubilación activa, equilibrada y plenamente satisfactoria, alineada con tus valores y metas.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Promover una visión positiva de la jubilación
- Identificar y transformar las creencias limitantes
- Fortalecer las habilidades de gestión emocional
- Fomentar la autoexploración y el autoconocimiento
- Desarrollar hábitos saludables
- Diseñar un plan de bienestar personalizado



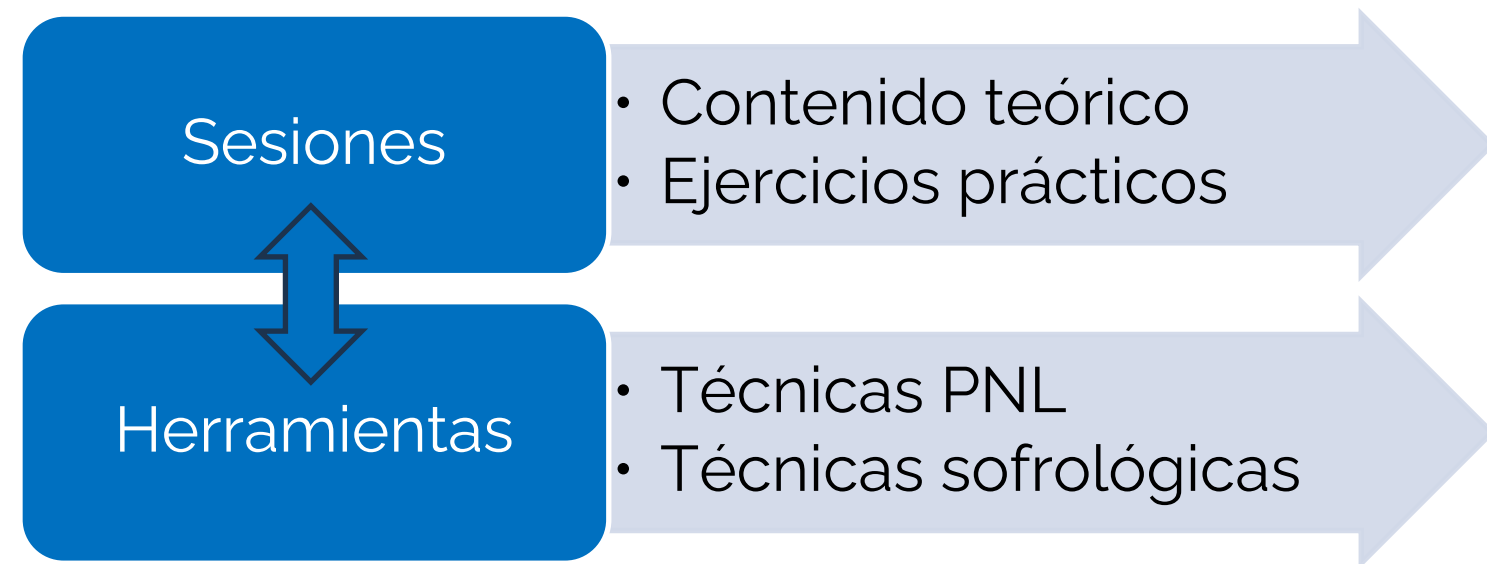
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿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: La jubilación positiva
2. Sesión 2: Jubilación y estado emocional
3. Sesión 3: Creencias y estado de ánimo

BLOQUE II

4. Sesión 4: Hábitos y estado de ánimo
5. Sesión 5: Cuidados básicos y bienestar
6. Sesión 6: Plan personal de bienestar



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

La jubilación positiva

Evaluar el estado actual: necesidades y desafíos (PNL)

Entender el concepto de jubilación positiva.

Introducirse en la práctica sofrológica.

¿Qué tipo de jubilado/a eres?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

Jubilación y estado emocional

Explorar las emociones negativas relativas a la jubilación.
Estudiar su impacto en la salud física y mental.
Práctica sofrológica para gestionar las emociones negativas.
¿Qué es lo que más te preocupa de cara al futuro?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Creencias y estado de ánimo

Análisis de tus creencias limitantes (PNL)

Examen de su impacto en tu bienestar integral.

Práctica sofrológica para cultivar la serenidad.

¿Qué creencias limitantes influyen en tu estado de ánimo?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

Hábitos y estado de ánimo

Análisis y evaluación de tus hábitos actuales.
Entender el impacto de los hábitos en el estado de ánimo.
Práctica sofrológica para reforzar la positividad.
¿Qué te gustaría cambiar en tu estilo de vida?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Cuidados básicos y bienestar

Aprender las pautas de cuidado personal en la jubilación.
Explorar hábitos positivos a adoptar (PNL)
Práctica sofrológica para reforzar la vitalidad.
¿Qué hábitos positivos deseas integrar en tu rutina?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Plan personal de bienestar

Diseñar tu plan de bienestar personalizado (PNL)
Aprender estrategias para mantener la motivación.
Práctica sofrológica para aumentar la motivación.
¿Cómo te percibes ahora?

MÁS INFORMACIÓN



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

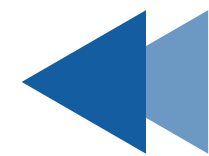


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



CATHERINE PULSIFER

«La jubilación es cuando vives la vida al ritmo que deseas»



Back