

Programa de Desarrollo Personal y Resiliencia

MOTIVARSE ES FÁCIL

Si sabes cómo

GUÍA DEL PROGRAMA

Diseñado para que logres tus
metas con confianza y motivación

¡Sin límites ni excusas!

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

Motivarse es fácil si sabes cómo

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

Cuatro prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

MOTIVARSE ES FÁCIL SI SABES CÓMO

Motivarse es fácil si sabes cómo es un programa vivencial de desarrollo humano orientado a despertar tu potencial y fortalecer tu capacidad para mantener una motivación sólida y sostenible.

A través de metodologías probadas en el ámbito de la resiliencia, la gestión emocional y el cambio de hábitos, aprenderás a reconfigurar creencias limitantes, definir metas inspiradoras y construir rutinas que te impulsen a alcanzar tus objetivos con claridad y determinación.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Identificar y transformar tus creencias limitantes
- Aprender a gestionar las emociones negativas
- Crear y mantener hábitos positivos
- Integrar la práctica sofrológica en la rutina diaria
- Aprender estrategias para mantener la motivación
- Diseñar un plan de acción personalizado



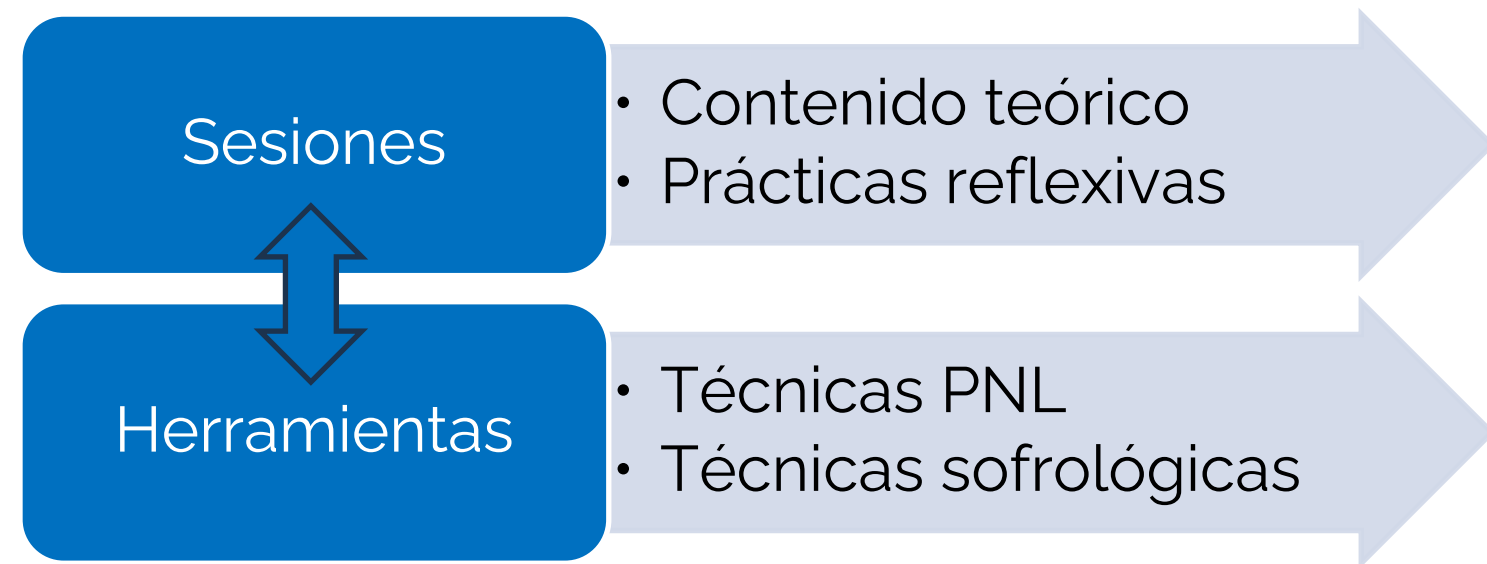
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿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 motivación
2. Sesión 2: Creencias y motivación
3. Sesión 3: Valores y motivación
4. Sesión 4: Hábitos y motivación

BLOQUE II

5. Sesión 5: Metas y motivación
6. Sesión 6: Superar las resistencias
7. Sesión 7: La fórmula del cambio
8. Sesión 8: Diseño de tu plan de acción ideal



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

El concepto de motivación

Evaluar el estado actual: necesidades y desafíos (PNL)

Entender los tipos de motivación.

Introducirse en la práctica sofrológica.

¿Qué te motiva en la vida?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

Creencias y motivación

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 motivación?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Valores y motivación

Estudio de tus valores personales.
Entender la influencia de los valores en la motivación.
Práctica sofrológica: presencia consciente de valores.
¿Cuáles son tus valores fundamentales?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

Hábitos y motivación

Análisis y evaluación de tus hábitos actuales.
Estudiar cómo influyen esos hábitos en tu motivación.
Práctica sofrológica para desarrollar la autoobservación.
¿Tu estilo de vida es compatible con tus metas?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Metas y motivación

Explorar tus metas personales (PNL)
Aprender a formular objetivos Smart.
Práctica sofrológica para entrenar la concentración.
¿Cuáles son tus cinco metas primordiales?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA 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?

SÉPTIMA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

07



SÉPTIMA SESIÓN

La fórmula del cambio

La fórmula de un cambio profundo y duradero.
Entender la importancia de cuidar el diálogo interno.
Práctica sofrológica para reforzar la positividad.
¿Qué hábitos mentales apoyan tu mejor versión?

OCTAVA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

08



OCTAVA SESIÓN

Diseño del plan de acción

Diseñar tu plan de acción ideal (PNL)

Aprender estrategias para mantenerte motivado.

Fomentar la motivación mediante la práctica sofrológica.

¿Cómo te percibes ahora?

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

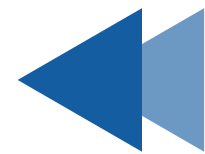


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



WILLIAM ARTHUR WARD

«Si puedes imaginarlo, puedes lograrlo.
Si puedes soñarlo, puedes hacerlo realidad»



Back