



CICLO DE **CONCIENCIA**

Descubre una herramienta eficaz, basada en las ciencias humanísticas para comenzar tu proceso de autoconocimiento y desarrollo personal. Alcanza tu máximo potencial, conecta contigo mism@, experimenta y transfórmate en tu mejor versión.

→ ¿QUÉ ES EL CICLO DE CONCIENCIA?

Una herramienta para profundizar en tu propio autoconocimiento. Ofrece un mapa que te guiará en tu proceso de tomar conciencia de cómo percibes tu interior y exterior, cómo te movilizas o interrumpes en tus acciones y lo que te acerca o aleja a sentir satisfacción en tu vida diaria.

→ ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que desee y sienta inquietud por descubrirse, conectarse a sí mismo y transformarse en una mejor versión.

→ ¿POR QUÉ HACER ESTE PROGRAMA?

A través del ciclo de conciencia adquieres una herramienta que te permitirá vivir la vida con una mayor coherencia entre lo que sientes, piensas y haces. La coherencia es algo que el ser humano necesita para encontrar su propio equilibrio. Necesitamos vivir con equilibrio para acercarnos a la sensación de satisfacción, clave para una vida más plena.

→ EJES TEMÁTICOS



1. Conéctate con tus sensaciones



2. Técnicas de Mindfulness para la toma de conciencia



3. Gestión emocional interna y con los demás



4. Ideas o creencias limitantes



5. Transforma tu lenguaje interno



6. Fracaso vs error



7. Asertividad



8. Satisfacción en mi acción

→ NUESTROS PROFESIONALES



Marelys L. Garcia
Mindsliner
& Co-Founder

Marelys es ingeniera y facilitadora Agile. Combina su experiencia profesional con su formación de facilitadora para incorporar métodos y herramientas formativas que enriquecen la experiencia de aprendizaje.



Noelia Valladolid Baringo (Coco)
Managing Partner
People Officer

Noelia es psicóloga, con una amplia trayectoria de acompañamiento a personas para aprender a manejar sus emociones y tomar conciencia de sus dificultades, para que sean oportunidades de crecimiento.

Agregamos valor al compartir nuestro conocimiento contigo

→ MODALIDAD

Curso online para completar a tu propio ritmo. La formación se desglosa en 8 capítulos para conocer, experimentar y entender la herramienta transformadora del Ciclo de Conciencia.

Incluye ejercicios prácticos y otros elementos complementarios para una formación integral y duradera.

Diploma acreditativo firmado por nuestros formadores y posibilidad de interactuar con los mentores.

Requisito: **¡Las ganas de aprender y crecer!**

¿QUIÉNES SOMOS?

Transformamos personas para transformar su entorno

Somos una joven startup dedicada a ayudar a las personas. Nuestra misión es traer un cambio positivo al mundo a través del crecimiento del potencial humano individual. Para lograrlo, combinamos la experiencia profesional con las últimas prácticas de aprendizaje centradas en el ser humano, basadas siempre en la evidencia y la neurociencia. Ponemos los resultados a disposición de nuestros clientes en soluciones de aprendizaje únicas y fáciles de usar que ayudan a las personas a liberar su potencial.

Transformamos individuos y cambiamos comportamientos que conducen al crecimiento y al alto desempeño.



CONOCE MINDSLINES

Para saber más de Mindslines, de nuestro Ciclo de Conciencia y de nuestra oferta formativa, escríbenos a info@mindslines.com

También puedes seguirnos en nuestras redes sociales, para estar informado sobre nuestras formaciones, publicaciones y otros recursos de interés sobre la fuerza motriz del crecimiento y la evolución: **¡El aprendizaje!**



mindslines_es



mindslines_es



Mindslines



Mindslines

Método Vivencial

Ofrecemos experiencias

Ejercicios prácticos

Guía de trabajo

Mindfulness

Relajación guiada

Enfoque biopsicosocial

Mente, cuerpo y contexto social.

Base científica

Ciencias Humanísticas, Psicología, Neurociencia

Descubre a tu propio ritmo

Tu decides cuando empezar