



Myriam Segrelles

ÁREA PERSONAL

Crecimiento y transformación

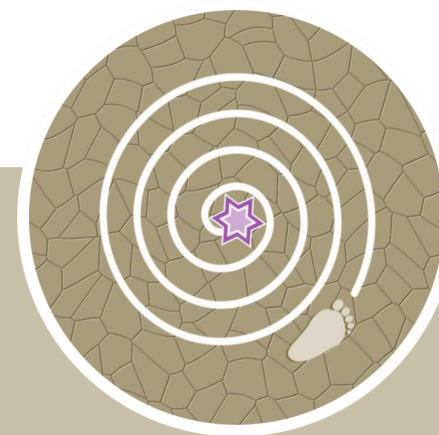
Empoderamiento personal



Myriam Segrelles & Ana María García

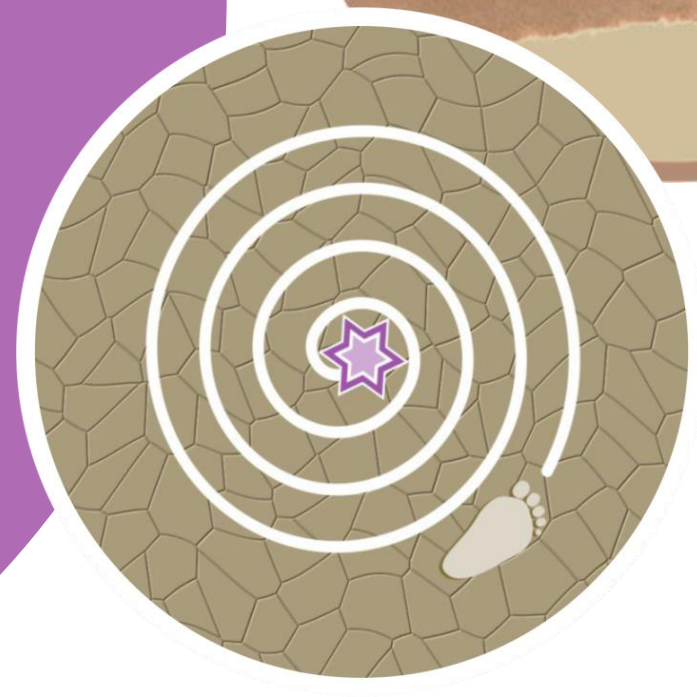
ÁREA PROFESIONAL

y dinámicas de grupo

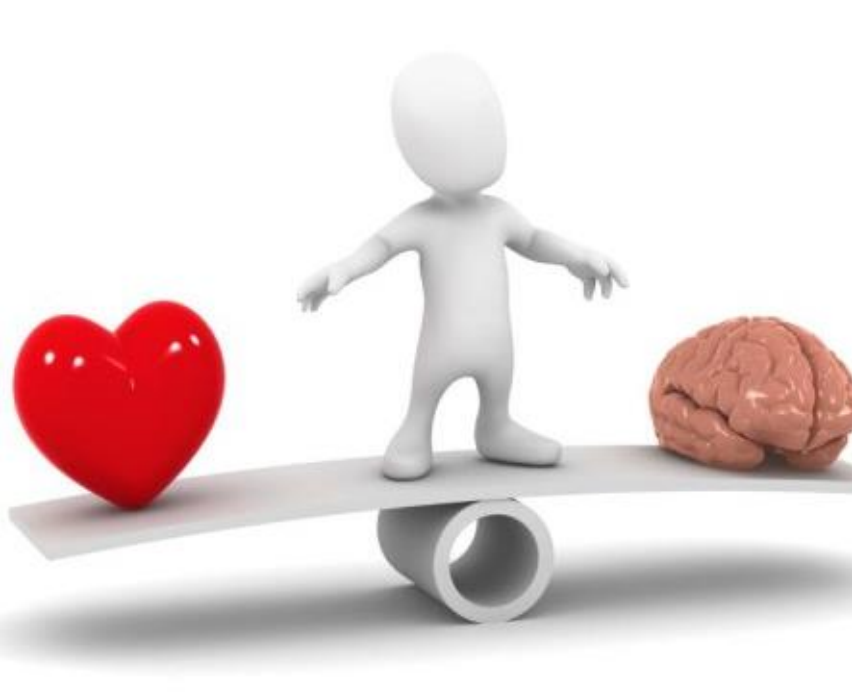


System

¿Qué servicios
ofrecemos?



System



SESIONES “ONE TO ONE”



Procesos individuales de coaching
y/o terapias en el ámbito del
desarrollo personal y profesional.





¿Te sientes
identificado/a?



- No sabes lo que realmente quieres ni hacia dónde vas
- Te cuesta crear un plan de acción para alcanzar tus objetivos
- Sientes que necesitas aprobación y eso te impide ser tú mismo/a
- Generas dependencias en tus relaciones
- Te cuesta expresar lo que sientes y marcar límites
- Te limitan los miedos a la hora de emprender un negocio
- Te cuesta delegar y tomar decisiones en el área profesional
- Sientes que has perdido tu capacidad de liderar . . .





TARDES DE COLOQUIO Y TÉ

- Vivir el presente plenamente
- El “amor bueno” en la pareja
- ¿Obstáculos u oportunidades?
- Beneficios de marcarse objetivos,...



ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO



TALLERES

- Aprende a liderar tu vida
- Eneagrama y autoconocimiento
- Comunicación consciente
- Gestión del tiempo y del estrés
- Constelaciones familiares
- El buen líder,...



CONFERENCIAS GRATUITAS

- Presentación de talleres



¿Conoces las constelaciones?



Te proponemos estos talleres donde te llevarás, seguro, un aprendizaje profundo y enriquecedor para aplicar en cualquier ámbito de tu vida.

Las constelaciones familiares están al servicio de la paz y del amor y honran la vida.



Las constelaciones tienen como propósito liberar al Individuo de sus miedos, relaciones conflictivas, destinos difíciles,... Todas estas tensiones del presente tienen su origen en el pasado, en comportamientos y acontecimientos de la historia familiar. Las constelaciones nos conectan con movimientos profundos del Alma y nos abren al amor como fuente de vida.

Talleres CONSTELACIONES FAMILIARES

...y organizacionales





DINÁMICAS DE GRUPO

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL



- Puramente experiencial.
- Esta dinámica se enriquece con distintas herramientas según la necesidad del momento.
- No es terapia aunque resulta muy terapéutico.
- Se logran muchos beneficios al compartir en un entorno de apoyo, seguridad y confidencialidad.



DINÁMICAS DE GRUPO

MEDITACIÓN Y CONSCIENCIA

El propósito de esta dinámica es aprender a serenar la mente en un camino de “introspección”, como inicio a la meditación, aprendiendo a nutrir el SER y ampliando consciencia en nosotros mismos.



DINÁMICAS DE GRUPO

Trabaja tus limitaciones...



TEATRO TERAPÉUTICO CREATIVO



...mientras te diviertes

Con esta actividad grupal creativa, nuestro propósito es llevar al campo de la escenografía aquellas limitaciones que nos surgen en el día a día y nos impiden pasar a la acción en diferentes situaciones.

Esta herramienta terapéutica que proponemos, mediante esta dinámica de grupo, nos permitirá entrenar esas habilidades que aún no hemos desarrollado en nosotros mismos y que nos impiden, muchas veces, ser asertivos (por ejemplo), marcar límites, tener coraje, etc., con el fin de empoderarnos, obteniendo recursos que facilitarán nuestra vida.....





EQUIPOS Y ORGANIZACIONES

“TEAM BUILDING” OUTDOOR

Dinámicas para evaluar los potenciales del equipo: confianza, liderazgo, coordinación, creatividad, ingenio, comunicación,... con el propósito de tomar consciencia y ponerlo en valor en beneficio del equipo.

FORMACIÓN

Gestión emocional

Inspirada en el trabajo de Jaume Campos y adaptada a mi propia experiencia

¿Para quién?

Cualquier persona interesada en su gestión emocional que tenga ganas de aprender a liderar su vida.

NIVEL 1º – COMIENZA MI CAMBIO

(Taller de 4 horas)

NIVEL 2º - ¿Y AHORA...QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO?

(Taller de 4 horas)

NIVEL 3º – DE MIS CONFLICTOS APRENDO

(Taller de 8 horas)

Myriam Segrelles

Formada con Jaume Campos, a quien respeto, admiro y agradezco profundamente las enseñanzas de vida recibidas.

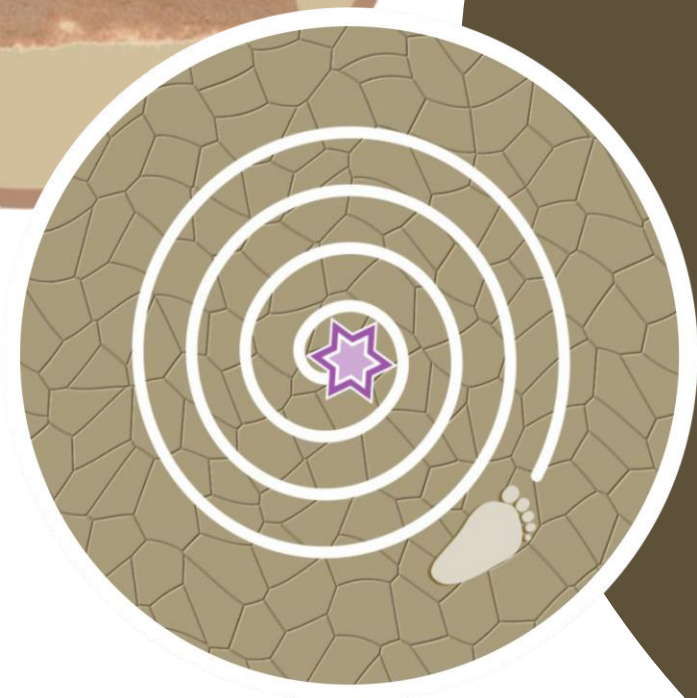
He sido miembro del equipo de Especialistas e Instructores del Instituto THB durante 6 años (hasta agosto del 2020) para comenzar mi propia andadura en el mundo de las emociones.



ESPACIO
el arte de crear-te



System



¿Con qué
herramientas
trabajamos?

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

“EL MAPA NO ES EL TERRITORIO”

- Comunicar de forma efectiva
- Integrar partes en conflictos
- Localizar patrones para aplicar nuevas conductas
- Reencuadre de situaciones para cambiar la perspectiva
- Flexibilizar nuestros mapas mentales,...



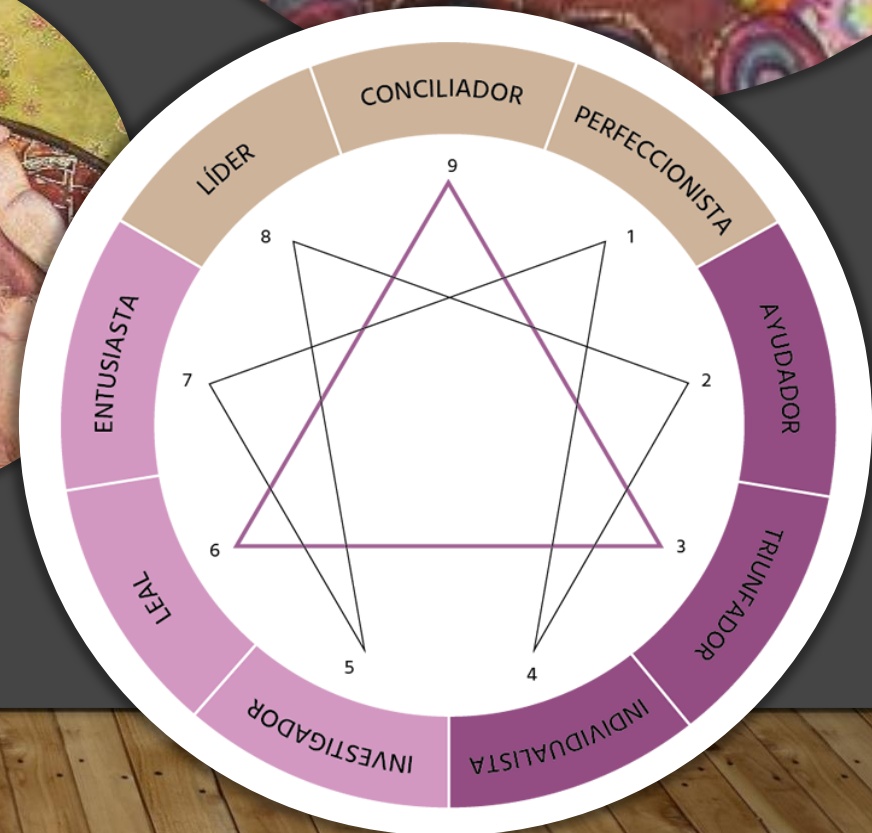
PNL

ENEAGRAMA

ES UN MAPA DE LA PERSONALIDAD COMO
CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué nos permite esta herramienta?

- Descubrir patrones de funcionamiento.
- Desarticular automatismos (actitudes inconscientes) a través de un trabajo de observación.
- Transitar desde las pasiones/fijaciones (EGO) hacia las virtudes (SER).



COACHING

EL COACHING PROMUEVE A LA ACCIÓN

- Ayuda a identificar metas personales y profesionales.
- Fomenta el desempeño y aumenta la motivación.
- Nos permite abrir consciencia en nosotros mismos.
- Eleva nuestra autoestima y nos aporta autoconfianza.
- Mejora las relaciones intra e inter personales.
- Incrementa los propios recursos y aumenta la productividad.
- Entrena habilidades, aporta enfoque y claridad.
- Facilita la planificación y el trabajo en equipo, desarrollando nuestros potenciales.



Acción



Consciencia



Responsabilidad

Compromiso





CONSTELACIONES

FAMILIARES / ORGANIZACIONALES

- Permite cambiar la mirada de situaciones disfuncionales en el ámbito personal, familiar y/o profesional, a través de movimientos espaciales que generan cambios en la estructura (energética/emocional) de la persona.
- Desvelan dinámicas ocultas para poder corregirlas y permiten soluciones espontáneas, facilitando el progreso de todo el sistema.
- Es una técnica muy visual que nos permite crear otros posibles escenarios.



HIPNOSIS ERICKSONIANA

TRANCE GENERATIVO

- Es un método de acceso al inconsciente.
- Para ello se utiliza un lenguaje de inducción metafórico y simbólico.
- El propósito de este tipo de hipnosis es que la persona descubra en su parte inconsciente (que es donde están nuestros mejores recursos) aquello que necesita y no sabía que tenía.





EDUCACIÓN EMOCIONAL

Gestión y desbloqueo

(Inspirado en el trabajo de Jaume Campos)

“Cada interacción, cada momento y cada situación vivida nos permite aprender, entender, mejorar y evolucionar....”

- La falta de educación emocional nos ha llevado, a lo largo de los tiempos, a funcionar desde las estructuras mentales, esto nos fue alejando del contacto con nuestras emociones y nuestro verdadero sentir, todo ello por protección y supervivencia pues no supimos gestionar..
- A través de un test muscular (mediante kinesiología) localizamos los bloqueos o conflictos que se quedaron atrapados en el inconsciente sin gestionar, liberando así cargas del pasado y aprendiendo de ellos para poder vivir una vida más plena y real en el presente.
- El objetivo final es el encuentro equilibrado de nuestro pensamiento (adulto) con nuestro sentimiento (niño), al que accedemos atravesando nuestras emociones. De esa conexión emerge todo nuestro potencial, nuestra MEJOR VERSIÓN.



REIKI

TÉCNICA ENERGÉTICA DE ORIGEN ORIENTAL
QUE SE PRACTICA MEDIANTE LA
IMPOSICIÓN DE MANOS

- Genera equilibrio y bienestar de manera general.
- Armoniza, energiza, estabiliza y relaja (física, mental y emocionalmente), alineando cuerpo y alma.
- Acelera la habilidad natural del cuerpo para autosanar.

