

Programa de Coaching PNL & Sofrología

MOTIVARSE ES FÁCIL

Si sabes cómo

**INSCRIPCIÓN ABIERTA
SESIONES SEMANALES**

Diseñado para que logres tus metas con confianza y motivación

¡Sin límites ni excusas!

Dra. Narjiss Ben Marzouk
Pedagoga, Coach PNL y Sofróloga

Reserva tu sesión GRATUITA
+34 640 018 459
info@equanimityspace.net
www.equanimityspace.net



INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



PROGRAMA

Motivarse es fácil si sabes cómo
Precio: 480 €



MODALIDAD

Presencial / online
Individual / grupal
Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 8 sesiones
Duración sesión: 90 minutos
Periodicidad: semanal



APRENDIZAJE

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 de coaching integral diseñado para ayudarte a descubrir tu potencial y alcanzar un nivel óptimo de motivación.

A través de técnicas de Programación Neurolingüística (PNL) y Sofrología, este programa te proporcionará los conocimientos y las herramientas que necesitas para transformar tus creencias, establecer objetivos claros y desarrollar hábitos que te impulsen hacia el éxito.

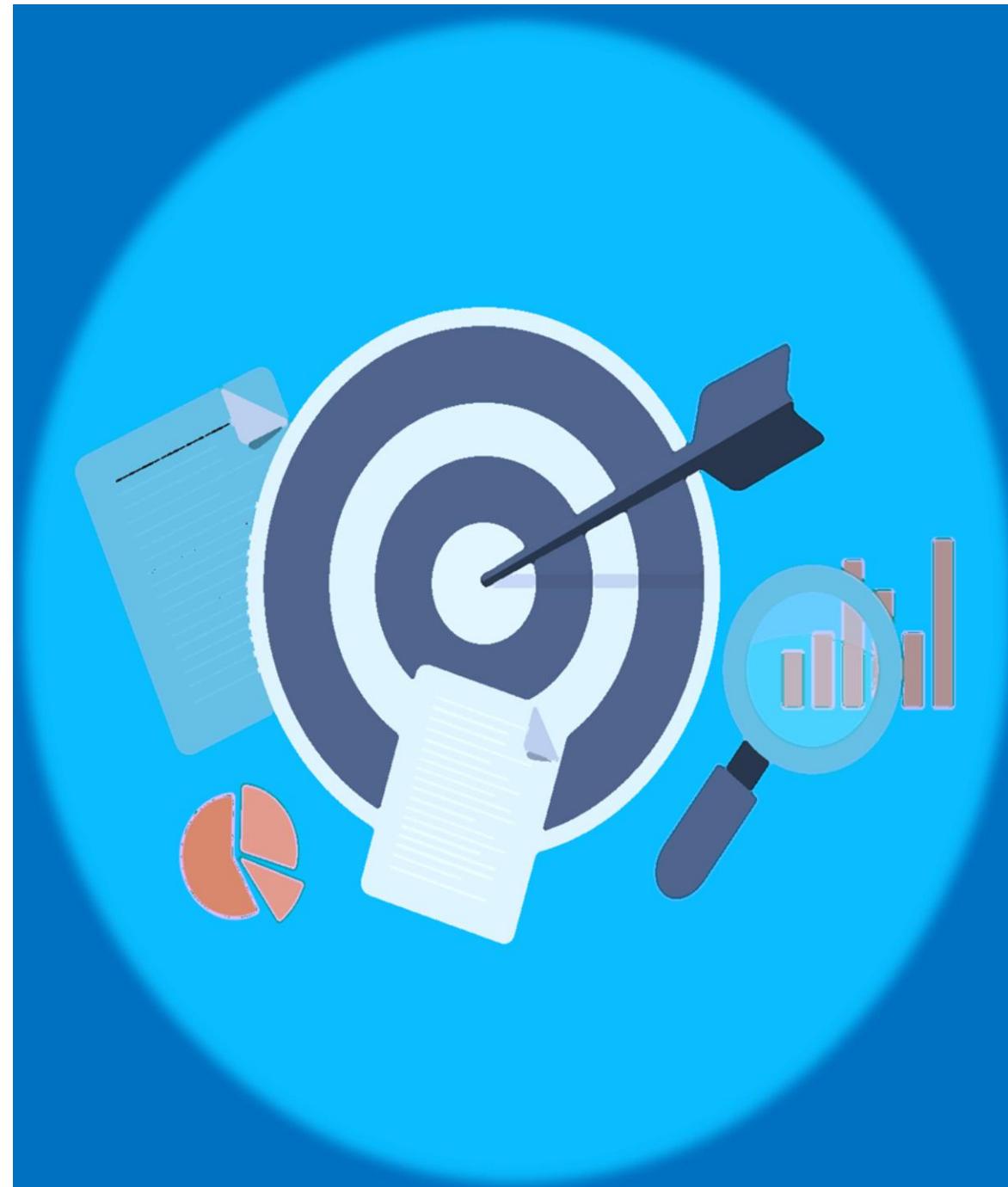


PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este programa está dirigido a las personas que desean:

- Aumentar su motivación
- Superar sus bloqueos mentales
- Desarrollar hábitos positivos
- Mejorar su bienestar físico, mental y emocional
- Lograr un mayor equilibrio entre su vida personal y profesional



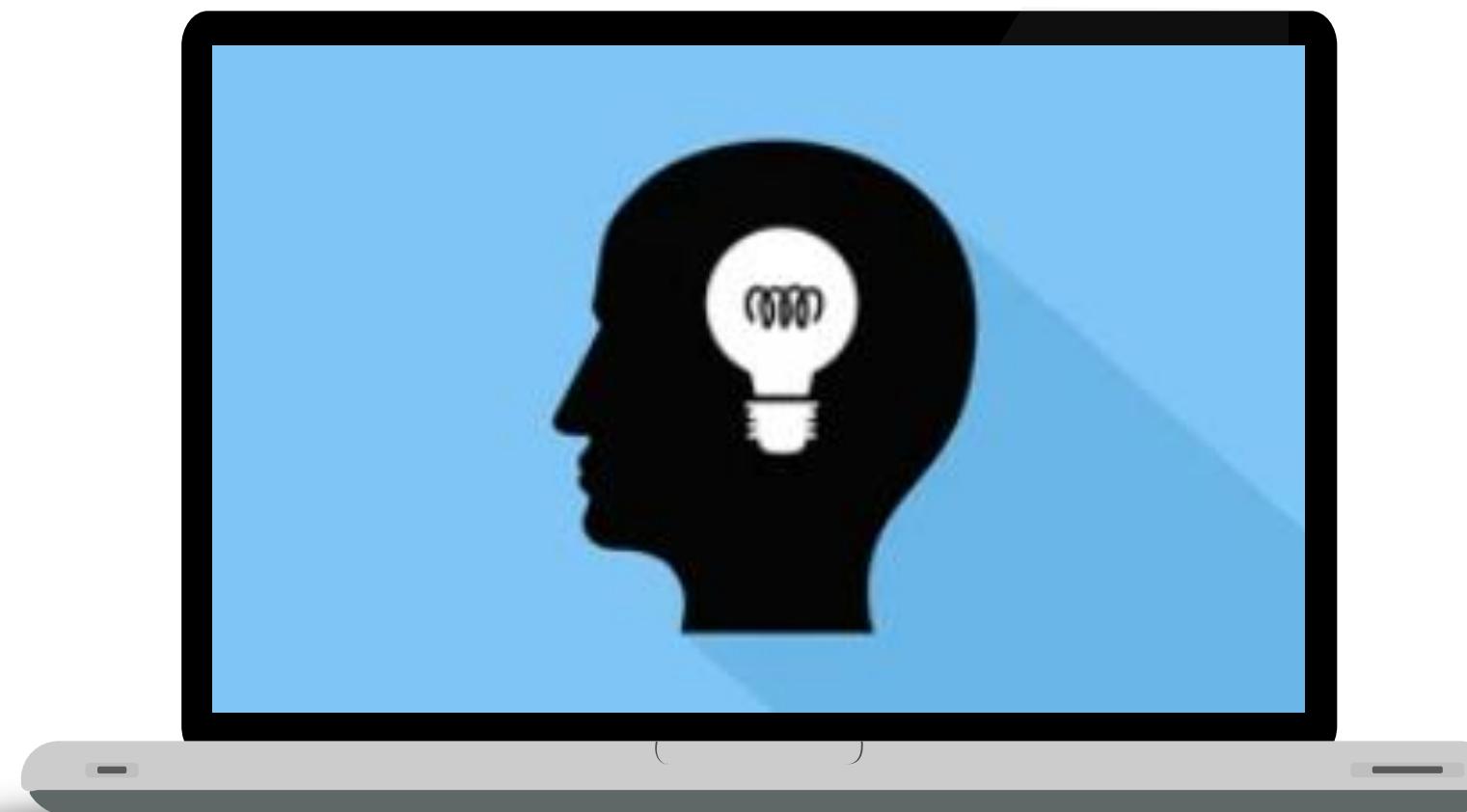
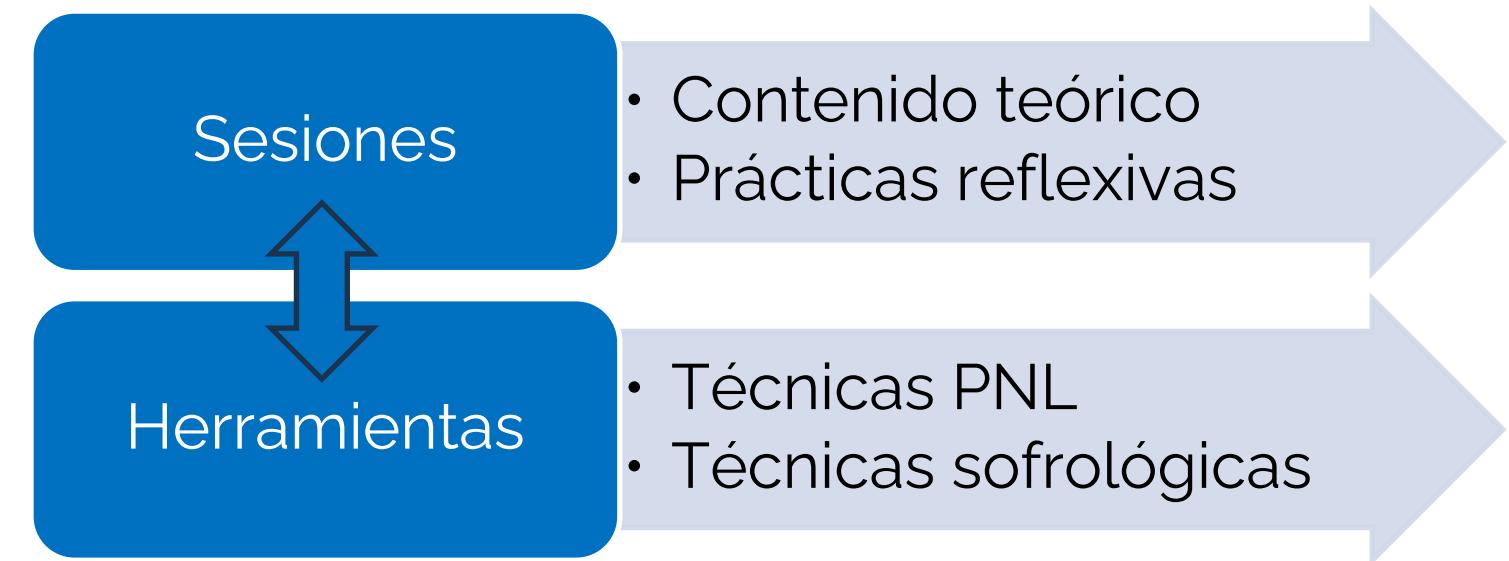
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

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

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



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



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



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?

MÁS INFORMACIÓN



DATOS DE CONTACTO

¿Listo para transformar tu vida?

Reserva hoy tu sesión gratuita y descubre cómo este programa te ayudará a trabajar tu motivación y lograr tus metas

RESERVA TU CITA

Website : www.equanimityspace.net

Email : info@equanimityspace.net

Dirección : Calle Núñez de Balboa 35-A, 5a planta. Oficina A-1
28001. Madrid.

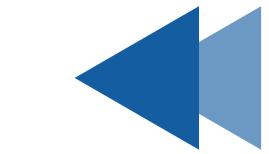


+ 3 4 6 4 0 0 1 8 4 5 9



WILLIAM ARTHUR WARD

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



Back