

# PROGRAMA AVANZADO

## ENFERMER@ CUIDA-T PARA CUIDAR

### ¿PARA QUE EL PROGRAMA AVANZADO?



para **PROFUNDIZAR AÚN MÁS**, viajar a través de ti paso a paso, con teoría y dinámicas para integrar y soltar, aquello que ya no te está siendo válido a día de hoy en tu vida. Incorporar nuevas habilidades, otra manera de **SER y hacer**, para **vivir en coherencia con lo que piensas, lo que sientes y lo que haces con libertad y bienestar.**

Creado para que vivas **una experiencia transformadora y consciente**, y así alcances tus objetivos.

**“TIENES LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR TU REALIDAD Y VIVIR LA VIDA QUE TE MERECE”**



### OBJETIVO

Proporcionar las herramientas necesarias que te ayude a cambiar tu **estado actual**(estrés, desmotivación, agotamiento emocional...),y alcances un **estado de bienestar y plenitud, fomentando el autocuidado**, para poder cuidar a los demás desde adentro hacia afuera.

**“SER TU PROPIA PRIORIDAD EN TU AUTOUIDADO”**



**Nos enfocaremos** en el **desarrollo mental**, lo que te permitirá adquirir habilidades para **manejar el estrés, las emociones y los sentimientos** que se presentan ante situaciones desafiantes. Podrás **identificar aquellos obstáculos** que te impiden vivir la vida que realmente deseas.

- Es un **curso semipresencial** que consta de **8 módulos, un día a la semana**, con una duración de **4 horas cada día**.
- Un **workbook** mediante **entrenamiento**, y acompañamiento por **grupo privado de WhatsApp**.