

The inner key

programa de crecimiento personal

Talleres para trabajar los aspectos clave que te permitirán transformar aquello que deseas y vivir una vida más plena y feliz



Estos talleres son para ti si quieres...



- Trabajar en ti para conocerte mejor, gestionarte mejor y Vivir mejor
- Descubrir qué es lo que realmente quieres y las claves para conseguirlo
- Aprender a gestionar sabiamente tus emociones, para que no tomen el control
- Comunicarte más sana y eficazmente en tus relaciones personales y profesionales
- Definir los valores que quieres que rijan tu vida y tus decisiones
- Entender y resolver tus contradicciones internas
- Descubrir y poner en valor tus dones, para alinear tu vida con ellos
- Aprender a reconvertir el 'fracaso' en aprendizaje y éxito

Programa de 5 TALLERES INDEPENDIENTES

Puedes realizar un taller, varios o el programa completo



TALLER 1. Objetivos esenciales y sistema de creencias

Define los objetivos que realmente quieres perseguir y qué cambiar en tu vida para alcanzarlos. Para ello, también trabajaremos en identificar aquellas creencias que te están limitando y aquellas que te van a impulsar para alcanzar tus metas.

TALLER 2. Inteligencia emocional

Descubre la causa y la función de cada emoción y estado de ánimo, qué se esconde detrás de cada una, cómo conectar con sus virtudes y cómo gestionarlas sana y sabiamente, para no dejar que tomen el control de las situaciones.

TALLER 3. Comunicación y asertividad

Aprende a comunicarte con éxito desde la empatía, la asertividad, la escucha activa y las preguntas poderosas. Transforma el modo en el que te comunicas para conseguir resultados más positivos en ti y en tus interlocutores.

TALLER 4. Valores y Autoliderazgo personal

Define los valores fundamentales desde los que quieres tomar decisiones y actuar en tu vida, comprende y resuelve tus contradicciones internas comprendiendo los diferentes yoés que conforman tu Yo y aprende a construir el 'pensamiento feliz'.

TALLER 5. Tus talentos y claves del éxito

Descubre tus dones y talentos para impulsar y creer en tu potencial y alinear tu vida personal y profesional con ellos, aprende a gestionar y reenfocar la frustración del 'fracaso' para convertirlo en aprendizaje y éxito y da la bienvenida a tu mejor versión.



Contenido de los talleres



1. OBJETIVOS Y CREENCIAS

- Analizar tu momento vital actual
- Definir qué es lo que realmente quieres
- Saber si estás en tu camino
- Decidir qué quieres cambiar en tu vida
- Identificar creencias y patrones que te limitan
- Crear creencias impulsoras antídoto

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Entender las emociones y su propósito
- Claves para gestionar las emociones
- Método MIDE para reacciones emocionales
- Aprender a canalizar la rabia
- Gestionar los cinco estados de ánimo
- Vivir desde el estado que te lleva a crecer

3. COMUNICACIÓN

- Aprender a comunicarse eficazmente
- Escucha activa y preguntas poderosas
- Sustituir discusiones por diálogos
- Impulsar la empatía para reforzar relaciones
- La asertividad en los momentos difíciles
- Aprender a decir 'no' asertivamente

4. VALORES Y AUTOLIDERAZGO

- Definir tus valores fundamentales
- Alinear tu vida con tus valores
- Entender tus contradicciones internas
- Identificar y gestionar subpersonalidades
- De la mente dual al pensamiento feliz
- Los despertadores de felicidad

5. TALENTOS Y ÉXITO

El ADN de tu potencial único

Descubrir y conectar con tus dones y talentos

Aplicar tus dones para vivir desde tu unicidad

Claves del éxito: visión, coraje y perseverancia

Gestionar y reenfocar la frustración

Convertir el fracaso en éxito



¿Qué te
vas a
llevar de
todos los
talleres?

- **Consciencia y planes de acción** para transformar lo que decidas
- **Conexión y alineamiento con tu verdadero potencial**
- **Autoestima, seguridad y confianza** en ti, en los demás y en la vida
- **Herramientas** exclusivas para potenciar tu crecimiento
- **Determinación y valor** para realizar los cambios que desees

Claves y metodología

**Poderosas y
exclusivas
herramientas**

**Dinámicas
de grupo y
prácticas en
pareja**

**Cambios
profundos
y sostenibles**

**Excelencia
en cada
detalle**

**Cercanía
y trato
personalizado**

Talleres experienciales, prácticos y dinámicos

de los que te llevarás el aprendizaje integrado

¿Cuándo y dónde?



LUGAR

Madrid – Urb. La Berzosa
Cangas de Onís 44 - 28248

Barcelona
Roger 65 - 08028



HORARIO

Sábado **9.30 a 18.30h.**

Domingo **9.30 a 14.00h.**

	MADRID	BARCELONA
Taller 1	9 y 10 marzo	9 y 10 marzo
Taller 2	6 y 7 abril	30 y 31 marzo
Taller 3	27 y 28 abril	27 y 28 abril
Taller 4	25 y 26 mayo	18 y 19 mayo
Taller 5	15 y 16 de junio	8 y 9 junio



Inversión

Precio por taller

150€

Si te inscribes en el
programa completo

120€/taller



Garantía de satisfacción

Si te inscribes en el programa completo y, al finalizar el primer módulo, decides no continuar, **te devolvemos el 100% de la inversión**

The inner key

Inscripción y contacto

info@inner-key.com

+34 91 856 99 72 +34 648 19 72 78 Lunes a Viernes de 09:00h a 19:00h

inner-key.com

