PROGRAMA

DAS

x irina barceló

PROGRAMA DESARROLLA TU AUTOESTIMA SALUDABLE

Empieza a desarrollar tu autoestima de forma saludable a través de la reflexión consciente.

Un programa basado en reflexión consciente, psicología positiva, prácticas activas, recursos prácticos y mucho más.

ATENEA · desarrollo personal consciente ·

irina barceló

Soy Irina Barceló

Docente y coach educativa especializada en valores y autoestima.
Mi vocación es ayudar a los demás y de esta manera nace mi proyecto más ambicioso y el que me ha supuesto más retos en mi vida: volverme una referente en el sector del desarrollo personal. Para ello estoy ampliando mi formación académica con los estudios del grado de psicología.

Después de pasar por un proceso de cambio profundo, quiero acompañarte en tu trayectoria vital con el objetivo de hacer más llevadero el camino y apoyarte en tus logros con herramientas avaladas científicamente e internacionalmente por lxs expertxs del sector.

Me considero una agente activa del cambio, tanto en los centros escolares donde trabajo como en los talleres y conferencias que imparto. Mi mayor valía es la capacidad de sembrar una semilla en las personas que me rodean para la autorreflexión y la responsabilización del cambio.

Todos aquellos que me conocen aseguran que soy una mujer con luz propia y que nunca dejo de brillar. Pero...
Yo también me he sentido en el pozo, hundida, sin fuerzas... pero de repente mis ganas se convirtieron en ALAS, y volé.

¿VOLAMOS JUNTAS?

¿En qué consiste el programa?

El programa DESARROLLA TU AUTOESTIMA SALUDABLE está pensado para todas aquellas personas que necesiten un empujón para empezar a realizar cambios en su vida y construirlos desde el amor propio.
La autoestima es el poder humano más valioso y tenemos que aprender a cuidarla.

La duración del programa es un mes. Durante este periodo recibirás por correo electrónico diariamente una tarea a realizar.
Las tareas son sencillas, tendrán una duración práctica de cómo mucho cinco minutos. A nivel reflexivo la duración es mayor.

Por mi parte vas a recibir apoyo, motivación, escucha, comprensión y si es necesario alguna herramienta más para poder ayudarte un poquito más en tu proceso.

Eres una valiente por estar aquí, así que vamos a comernos el mundo y a vestirnos de autoestima.

¿Cuál es mi objetivo?

Mi objetivo es poder sembrar en ti cada día una pequeña semilla con la que puedas hacer florecer todo tu interior y conectar con tu esencia.

Gracias al programa, podrás dedicarte tiempo de calidad diariamente para practicar el autocuidado y el autoconocimiento.

¡Qué lo cotidiano te haga sentir viva!

PROGRAMA
DAS
x irina barceló

ATENEA · desarrollo personal consciente ·

irina barceló