Creando Posibilidades de Bienestar y Armonía

Maestría de las Relaciones

Erika Restrepo
Maria Saldarriaga
Sep 22/22

PROPUESTA TEMÁTICA

PROPOSITO

Otorgar las herramientas necesarias, para potencializar y desarrollar la consciencia de Bienestar y Armonía en nuestro día a día, en continuidad y complemento de la temática de la felicidad.

1

MAESTRIA DE LAS RELACIONES:
Crecer y aprender de las relaciones interpersonales que rodean nuestro mundo

2

SALUD EMOCIONAL Y ESPIRITUAL
Conexión entre mente y cuerpo, en temas de emociones, pensamientos y creencias.

3

TU VIDA: TU MEJOR PROYECTO:
aprender a ver nuestra existencia como algo panificable, medible y proyectable para sacarle el mejor provecho

4

CONSTRUIR UNA VIDA ABUNDANTE:
alcanzar tus metas a través de programar tu mente para el éxito y para tus proyecciones

5

LA IMAGEN QUE PROYECTAS
Manejo de imagen personal : una imagen vale más que mil palabras

CONEKTA Mentoring Organizacional

Acompañamos las organizaciones en el desarrollo de competencias; transferencia de conocimiento y fortalecimiento de habilidades para el crecimiento personal, empresarial y social; utilizando herramientas de Mentoring, coaching, PNL, inteligencia emocional, Ikigai y marca personal.

ERIKA RESTREPO

Contadora Pública, MBA en Gestión y Dirección de Empresas. Postgrado en Coaching, PNL e Inteligencia Emocional. Estudios complementarios en Relaciones Internacionales y Responsabilidad Social Empresarial, con experiencia de más de 15 años en sectores de turismo, cultura, educación y consultoría. Convencida y apasionada de la formación de habilidades blandas como motor de cambio.

LinkedIn: Erika Restrepo Ortiz.

MARIA SALDARRIAGA

Administradora de Negocios, MBA, Especialista en Negocios Internacionales y Estudios Políticos. Certificada en PNL, Mentoring, Hipnosis y Asesoría de Imagen .Estudios complementarios en gerencia de marca, mercadeo estratégico, bioneuroemoción y las 5inteligencias del ser humano. Con más de 15 años de experiencia en el sector retail, textil, educación y call center (BPO)En búsqueda permanente por fortalecer el ser para impactar el hacer.

LinkedIn: María Saldarriaga Ortiz.

Ten presente!

Es con las personas que nos rodean donde tenemos más oportunidades de crecer y de aprender de nosotros mismos

1. Principios Transformadores para relaciones más plenas

01

Cada persona da lo mejor que puede con los recursos que tiene en su interior.

02

Percibimos las relaciones a través del filtro de nuestras las creencias.

03

Cambiar de relación sin transformar la creencia, da como resultado la misma película con diferentes personajes.

04

Desde el amor propio se comienza entregando lo que se quiere recibir

Te suenan conocidas estas frases?	En lugar de eso puedes comenzar a decirte…
✓ No soy lo suficientemente bueno(a)	✓ Soy maravilloso (a) tal como soy. Me amo y me acepto
✓ Soy muy inseguro, malgeniado a agresivo (a)	✓ Construyo excelentes relaciones con los demás
✓ Al final siempre se sufre en las relaciones	✓ Bendigo a las personas que llegan a mi
✓ No se puede confiar en nadie	✓ Aprendo de cada ser humano y de cada relación
✓ No sirvo para conocer gente nueva, soy tímida(o)	✓ Disfruto de una convivencia armoniosa
✓ No puedo dar afecto o expresar lo que siento	✓ Expreso mis sentimientos con facilidad
✓ No logro entender a los otros, eso es difícil	✓ Me comunico de manera abierta, amorosa y llena de respeto
✓ Mis celos son mas fuertes que yo	✓ Me libero de mis apegos y amo en libertad

2. VITAMINAS PARA EL CORAZÒN

- Conócete a ti mismo y acepta como eres.
- Aprende a escuchar.
- Ponte en el lugar del otro.
- Ten temas de conversación.
- Promueve acercamientos sociales.
- Respira hondo para manejar tus emociones.
- Fíjate en otras personas y en su lenguaje no verbal.
- Pasa más tiempo con personas que con pantallas.
- Participa en actividades de ocio en grupo.
- Valora los avances que vas consiguiendo.

02

Amar en Libertad

Nadie te va a querer lo que tu no te quieras

Cómo lograrlo?

Independencia
Yo ya existía antes de que tu llegarás a mi vida.

Decide
Toma desiciones por ti y para ti.

Historia
El otro quiere de acuerdo a sus aprendizajes.

Incertidumbre
No todo sale como yo lo planee.

Responsabilidad
Jupiter est la plus grande planète

Paciencia
Las cosas se van dando en los tiempos perfectos.

Gracias !

Preguntas y Comentarios

@conectateenplenitud

@momentosiete

CRÉDITS: Ce modèle de présentation a été créé par **Slidesgo**, comprenant des icônes de **Flaticon,** des infographies et des images de **Freepik**