



Jesper Boile Nielsen
Solista de Tuba.
Orquesta Sinfónica de Galicia
Certificado Teoría Integral
www.salonintegraldecoaching.com
Tfno. 615933757
ILP@salonintegraldecoaching.com
jesperboile@hotmail.com

Diseño de Práctica Integral

La Práctica Vital Integral es un sistema omnicomprendivo de autodesarrollo y de toma de conciencia que nos permite diseñar y poner en práctica el estilo de vida que más resuena con nuestro propósito vital. Para conocer en profundidad qué es una práctica integral y ayudarte con el diseño y la implementación de la misma, te invitamos a participar en un Grupo de Práctica Integral. La Práctica Vital Integral es la aplicación a nuestras vidas de la Teoría Integral elaborada por el filósofo norteamericano Ken Wilber. Esta teoría es una forma de comprender la vida y la realidad en términos amplios y al mismo tiempo precisos. Es un mapa de la conciencia, del Kosmos y del desarrollo humano en todos los niveles y dimensiones.

Tener una Práctica Integral te permitirá:

1. Liberar tu potencial.
2. Incrementar tu energía y aumentar tus niveles de atención.
3. Gestionar tu tiempo de forma más eficiente.
4. Crear más espacio y dar prioridad a tus intereses y pasiones.
5. Realizar los cambios que deseas en tu vida de forma permanente y gozosa.
6. Vivir más conscientemente.

Objetivos:

- Aprender las bases de la Teoría Integral.
- Difundir la visión integral y fomentar su aplicación.
- Encontrar motivación para practicar gracias al apoyo del grupo y al intercambio de experiencias.
- Proporcionar opciones de prácticas que puedan ajustarse a tu estilo de vida.
- Desarrollar la capacidad de adoptar diferentes perspectivas y enriquecer la interpretación de tu experiencia.
- Crear una comunidad que apoye el desarrollo consciente del individuo en la sociedad.

A quién va dirigido:

Cualquier persona que desee diseñar un estilo de vida genuino y auténtico, que encaje con su propósito vital y que se adapte a su situación actual.

Conseguirás:

1. Diseñar tu práctica.
2. Implementarla en tu vida diaria.
3. Aprender a evaluarla y readaptarla en función de tus intereses.
4. Conocer y vencer tu resistencia.
5. Encontrar motivación.
6. Ampliar el abanico de actividades que puedes realizar para enriquecer tu vida.

¿Quién dirige el grupo?

Un experto en Teoría Integral dirigirá los encuentros, supervisará nuestras prácticas y nos explicará los fundamentos de la Teoría y Práctica Integral. Tendremos una coach de apoyo que nos ayudará con algunos de los obstáculos que pueden surgir durante la práctica.

¿Qué necesito saber?

Absolutamente nada. Sólo se requiere un poco de motivación inicial, una actitud curiosa y cierto grado de flexibilidad.

Duración:

Se llevará a cabo a lo largo de 10 encuentros de dos horas de duración cada uno. En cualquier caso el formato es flexible y cabe plantearse otras posibilidades.

Estructura de cada sesión:

- Introducción teórica en la que se expondrán conceptos clave de la Teoría Integral.
- Puesta en común sobre lo experimentado cada semana.
- Actividades en grupo diseñadas para facilitar el progreso y vencer los obstáculos que se relacionan con aspectos clave de la práctica.
- Ejemplos de “prácticas estrella” y puesta en práctica.
- Se recomendarán tareas para reforzar la práctica entre sesiones.

Distribución de los contenidos:

Semana 1:

- I. Introducción a la Práctica Integral.
- II. Identificación de tu práctica actual.
- III. Crea tu visión.

En casa:

Calidad, Valores, Escala de Evaluación para tus progresos.

Semana 2:

- I. Resistencia y ILP-I .
- II. Búsqueda de mentores internos e inspiración para cada módulo.
- III. Diseño Preliminar de tu Práctica.
- IV. Revisión de la escala de evaluación.

En casa:

Uso de la escala de evaluación. Revisión del diseño. Carta a la práctica.

Semana 3:

- I. Revisión de la práctica en función de las dificultades encontradas.
- II. Coaching para la práctica.
- III. Diseño “definitivo”.
- IV. Los 4 módulos.

En casa:
Practicar.

Semana 4:

- I. Puesta en común y feedback.
- II. Coaching para la resistencia.
- III. Módulo 1. El cuerpo. Golden Practices.

Semana 5:

Puesta en común y feedback.
Módulo 2. La mente. Golden Practices.

Semana 6:

Puesta en común y feedback.
Módulo 3. La sombra y las emociones. Golden Practices.

Semana 7:

Puesta en común y feedback.
Módulo 4. El espíritu. Golden Practices.

Semana 8:

Puesta en común y feedback.
Módulos Auxiliares.

Semana 9:

Autoevaluación final de la Práctica.

Semana 10:

¿Y ahora qué?
Más allá de la práctica.

Organiza:
Salón de Coaching y Práctica Integral.

Imparte:
Jesper Boile Nielsen. Certificado en Teoría Integral por la J.F. Kennedy University, San Francisco, California. Cofundador del Salón de Coaching y Práctica Integral. Practicante de Ashtanga Vinyasa Yoga y creador del Método de las 3 Llaves.

Carmen Sicilia Poyato. Coach De Vida y Creatividad. Fundadora y CEO de Salón de Coaching y Práctica Integral. Terapeuta de Bioenergética.

Más información en:

www.salonintegraldecoaching.com

Tfno. de contacto: 679740466 / 615933757

coaching@salonintegraldecoaching.com

Precio:

El precio total por los 10 encuentros es de 150 euros. El precio incluye el material.