



Carmen Sicilia.
Life and Creative Coach.
Terapeuta de Bioenergética.
www.salonintegraldecoaching.com
www.centroqi.com
Tfno. 679740466
coaching@salonintegraldecoaching.com

www.salonintegraldecoaching.com

Aprender a gestionar nuestro estado. Taller.-

Introducción y Justificación.-

El estado es lo que somos ahora. ¿Es posible alcanzar un estado ideal, en términos espirituales, emocionales, físicos y mentales, que nos permita fluir con la realidad, con lo que se manifiesta, con lo que es? Y lo más importante, ¿es posible permanecer en este estado la mayor parte de nuestro día?

La realidad de lo que comúnmente experimentamos se parece más bien a una montaña rusa. El estrés nos sacude y nos controla de diversas maneras. Altera nuestra percepción de la realidad. Esta se vuelve más reducida y limitada. Nuestros pensamientos responden a esta percepción y estos, a su vez, crean nuestras experiencias que también serán reducidas y limitadas. Por tanto, las emociones que experimentamos como consecuencia de esas experiencias no son precisamente apreciación, agradecimiento o éxtasis. Más bien nos sentimos frustrados, irritados, agotados, desmotivados e impotentes cada vez que permitimos que el estrés y sus amigos gobiernen nuestra vida.

¿Y si pudiéramos gestionar mejor la manera en que reaccionamos al estrés? ¿Y si pudiéramos educar a nuestro cuerpo para que se comporte de una manera más sabia? No sólo seríamos mucho menos vulnerables a la enfermedad, sino que nuestro rendimiento, la manera en cómo nos presentamos al mundo, y nuestra propia autoimagen mejoraría exponencialmente.

La buena gestión del estado es la condición previa imprescindible para pensar mejor, sentirse mejor, tener experiencias más gratificantes y emociones más placenteras.

A quién va dirigido.-

A todo aquel que se enfrenta diariamente con el desafío de manejar el estrés.

Para los que quieran conocer y poner en práctica herramientas útiles para tener más claridad mental y motivación.

Para aquellos que necesiten una dosis extra de energía.

Procedimiento.-

El taller es de carácter totalmente práctico.

Durante el taller se aplican herramientas de diverso tipo que son primero demostradas y posteriormente realizadas por los asistentes de forma individual o en pequeños grupos.

Contenido.-

El estado como creador de intenciones.

El estado son tus pensamientos.

Actitud y Autoimagen. Flirtear con el estrés.

El trabajo.

El estado son tus emociones.

Puntos neurovasculares.

El estado es energético.

Secuencia básica para equilibrar la energía.

Puntos Neurovasculares.

Wayne Cook

Estiramiento de la coronilla.

Sedona.

El estado es tu intención.

Centrarse

Respirar

Silva-Quantum Jumping (Bagha)

Crear un ancla para el estado deseado.

Tu círculo de excelencia.

Cambiar Situaciones de Bloqueo.

Convertir los pensamientos negativos en positivos.

Cambiar de emoción mediante el movimiento. Protocolo 7

Formato.-

El contenido es flexible y puede adaptarse fácilmente.

Algunas sugerencias:

- Charla introductoria de 2 horas.

- Taller de duración variable: De 4 a 8 horas. (1 día -4 horas-, 2 días- 8 horas-, 4 días-dos horas cada día). Estamos abiertos a otras opciones.

Imparte.-

Carmen Sicilia. Coach de vida y creatividad. Terapeuta de Bioenergética.

Licenciada en Musicología por la Universidad de Granada, Profesora de Piano por el Conservatorio de Música de Córdoba, Diplomada en Psicología (UNED), Máster en Gestión Cultural por la Universidad de Alcalá de Henares y profesora certificada de Kindermusik International.

Funcionaria de carrera desde el año 2003. Ha impartido clases de Historia de la Música y Organología en los Conservatorios Superiores de Coruña y Vigo y Profesional de Vigo.

Coach certificada desde el año 2011 por International Coaching Community (ICC) con Joseph O'Connor.

Especialista en Coaching Creativo (Advance Creativity Coaching Program) con Eric Maisel.

Practitioner en PNL en el año 2012 (Robert Dilts, Inma Capó y Allan Santos).

Terapeuta Bioenergética certificada por Oisín Bioenergy School con John Donohoe y Patricia Hesnan en Mullingar, Irlanda.

En el año 2012 funda **Salón de Coaching y Práctica Integral** junto a Jesper Boile Nielsen, (solista de tuba de la Sinfónica de Galicia y certificado en Teoría Integral por John F. Kennedy University), desde donde realiza procesos individuales de coaching y talleres que siguen esta metodología. Salón de Coaching está especializado en Coaching Creativo, Coaching para la Gestión del Estado y Coaching for Performance. También ofrece Prácticas Integrales de Vida y recursos para todo aquel que quiera mejorar su desempeño y vivir una vida más satisfactoria.

Además de interesarse por diversas prácticas como Mindfulness, Chi Kung, Yoga, y diversos métodos de control mental, Carmen ha estudiado Psicología Energética y Biodescodificación de forma independiente desde el año 2013 y ha formado parte de un grupo de estudio de Medicina Energética durante los años 2013 y 2014.

En 2015, después de constatar los beneficios como cliente de la Terapia Bioenergética, viaja a Irlanda en 3 ocasiones para obtener el certificado como Terapeuta Bioenergética en el Método Domancic, y comienza a ofrecer sesiones de esta disciplina Terapia desde **Centro Qi**, creando su propia metodología denominada Bio-Energy Coaching.