¿QUIÉN SOY?

Soy Sònia Ferrer, vivo en Barcelona, estoy casada y tengo tres hijas. Hace 10 años que me dedico al Coaching profesional. Me apasiona mi trabajo, conectar con las personas y sentir su energía.

Confío plenamente en el Lifecoaching como herramienta para revisar tu vida, tus valores y tus creencias. Porque cuando tú cambias, todo cambia. Y todo fluye.

LOS TALLERES

En estos talleres veremos la importancia del pensamiento positivo, las claves para tener relaciones más auténticas y seremos conscientes de lo que seríamos capaces de hacer sin miedo.

SESIONES INDIVIDUALES

Duración: 1 hora | Precio: 45€
Lugar: Magic Mirror Center
Solicitar cita: 662 061 754 - coach@soniaferrer.com

PRÓXIMAS CHARLAS

• El reto de ser padres separados •
• El reto de sobrevivir a hijos adolescentes •
• La felicidad consciente •
• Claves para comunicarte con éxito •
• La gestión positiva del miedo •

Más información en **magicmirrorcenter.com**

SÒNIA **FERRER**
Lifecoaching

RESERVA TU PLAZA

MAGIC MIRROR CENTER
Carrer del Dr. August Pi i Sunyer, 5 - 08034 Barcelona
T. 934 63 68 70 | hello@magicmirrorcenter.com
magicmirrorcenter.com

SÒNIA FERRER
coach@soniaferrer.com | T. 662 061 754
soniaferrer.com

LIFE COACHING

CON SÒNIA FERRER

EMPIEZA AHORA A TRANSFORMAR TU VIDA

CPCC-CERTIFIED PROFESSIONAL | CO-ACTIVE COACHING

MÓDULO A

1 CONOCERME PARA QUERERME

¿Quién eres realmente? ¿Cuáles son tus motivaciones en esta vida? ¿Dónde están tus fortalezas y habilidades? Aprende a investigarlo a través de las diferentes dinámicas de esta sesión.

2 MI VIDA FUERA DE MÍ

Es difícil entendernos a nosotros mismos y más aún, entender a los demás. En esta sesión serás capaz de verte a ti mismo en tu día a día, ver cómo te relacionas con los demás y cómo te ven ellos, pudiendo así realizar pequeños cambios para avanzar y crecer.

3 GENTE TÓXICA, EMOCIONES TÓXICAS

Definiremos qué es la toxicidad y aprenderemos estrategias para poder vivir con gente tóxica y salir airosos.

4 ESCUCHAR CON LOS CINCO SENTIDOS

Vivir con prisas provoca falta de atención en los demás. Descubriremos si somos empáticos y entenderemos los beneficios de saber escuchar de forma activa, resolviendo conflictos y mejorando la calidad de nuestras relaciones.

5 APRENDE A PENSAR EN POSITIVO

¿Eres de las que ves el vaso medio vacío? ¿Se te acaba pronto la paciencia? ¿Crees que todo lo malo te pasa a ti y que la vida es injusta? En esta sesión descubrirás que es posible ver el mundo desde el lado positivo y aprender de lo malo al mismo tiempo.

PRECIO MÓDULO (5 SESIONES CADA UNO): 65€

DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 1 H Y 20 MINUTOS

GRUPOS REDUCIDOS DE 10 PERSONAS

MÓDULO B

1 GESTIONANDO CONFLICTOS

Discutir con tu pareja, enfadarte con tu hijo, aguantar la mala cara de un compañero, sentirte poco valorado y saber que te critican… sin querer sufrimos conflictos constantemente. Esta sesión te ayudará a entender cómo y por qué nos encontramos en medio de ellos, así como a utilizar el antídoto contra ellos.

2 MIEDOS SANOS Y MIEDOS TÓXICOS

Nos adentraremos en nuestros miedos cotidianos y seremos capaces de avanzar con valentía hacia nuestros objetivos y sueños, proyectando una vida más plena, feliz y consciente.

3 LA FIGURA DEL VALIENTE

Como decía Nelson Mandela: “No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistar ese miedo”. Descubriremos cuáles son las cualidades del valiente y lo que serías capaz de conseguir desde la valentía. Ahora es tu momento.

4 COME, SONRÍE, ABRAZA

¿Crees en la magia de una sonrisa? ¿Crees que la felicidad reside en las pequeñas cosas? Aprenderás más sobre ti mismo y el gran poder que reside en ti.

5 DE "NOVIA" CON LA VIDA

¿Disfrutas cada momento de tu vida? ¿Agradeces inmensamente la suerte que tienes? ¿O por el contrario siempre pides y esperas más? En esta sesión descubrirás la alegría de vivir y de celebrar cada día la grandeza de estar vivo.