

PROGRAMA

Mi ansiedad y yo

Un viaje hacia el autocuidado

15 horas



ALICAP
CAPACITACIÓN - CONSULTORIA

Contenido

Clase 1: Desde antes y en el comienzo de mi historia.

(sincrónica vía zoom 120 minutos)

Fecha 16 de julio 20hrs

- Qué es la ansiedad y cómo se manifiesta
- Biodescodificando la ansiedad
- Cómo afecta la energía familiar en mi ansiedad (patrón transgeneracional)
- Cómo me afectan los hechos de mi concepción, embarazo, parto y post parto (proyecto sentido)
- Ejercicio de meditación de memorias uterinas y parto
- Tarea de trabajo personal

Clase 2: Vistiéndome de herramientas para enfrentar el pasado doloroso (asincrónica vía aula virtual 120minutos)

Fecha: 23 de julio en el aula virtual

- Aceites esenciales y su acción a nivel emocional
- Cata olfativa y respiración consciente
- Trabajo personal
- Principales aceites esenciales para mi ansiedad
- Cómo utilizar los aceites esenciales
- La terapia floral y cómo funciona
- Principales esencias florales para trabajo en ansiedad
- Cómo utilizar las esencias florales

Clase 3: Viendo y escuchando a mi niño interior

(sincrónica vía zoom 180 minutos)

Fecha: 30 de julio 20hrs

- Que es el niño interior
- Heridas de la niñez
- Cómo me afecta en el día de hoy
- Meditación del niño interior
- Trabajo personal
- Frases sanadoras
- Acompañando e integrando a mi niño
- Meditación de reencuentro
- Tarea y psicomagia

Clase 4: Tomando mi ansiedad e integrándola para avanzar en mi vida

(sincrónica vía zoom 120 minutos)

Fecha: 6 de agosto 20hrs

- Estrategias desde la digitopresión
- Fitoterapia y respuesta a mi ansiedad
- Algunas gemas que me pueden ayudar y cómo usarlas
- Tomando mi ansiedad e integrándola a mi
- Actividad de meditación
- Preparación para salir a enfrentar el mundo

***NO INCLUYE MATERIALES**

El curso comienza el 16 de julio con las clases online por zoom, nos reuniremos en 4 clases (16, 23, 30 julio y 6 de agosto) accedes al aula virtual encontrarás material de estudio, la grabación de las clases, material de apoyo. Las horas de estudio están distribuidas en clases en vivo, clases grabadas y trabajo personal con estudio independiente.

Además, tienes acceso a un grupo de whatsApp directo con la especialista, o si prefieres puedes realizar consultas a la relatora a su correo o a través del aula virtual.

Modalidad

E-learning sincrónico te conectas en el horario según programa.

Evaluación

Para aprobar se exige la asistencia a la clase online final en vivo y obtener 75% o más en el resultado de la evaluación

Para aprobar el curso se debe rendir una evaluación final con un mínimo de aprobación del 75%.

Se envía por e-mail Certificado de Capacitación con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Valor

\$60.000 (incluye el Certificado al aprobar)

PUEDE SER CANCELADO MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA, TARJETA DE DÉBITO O TARJETA DE CRÉDITO EN CUOTAS.

Incluye

- Asesoramiento vía aula virtual y grupo de whatsapp
- Documentos de apoyo

Facilitadora del curso:

Nombre: Rosa Barrera

Ingeniero civil industrial de la Universidad de Valparaíso

Magister en Marketing y Dirección comercial en la Universidad de Viña del Mar

Fitoterapeuta, terapeuta floral y diplomada en cosmética natural.

Experiencia: 6 años de experiencia realizando clases de cosmética natural modalidad presencial y online.



CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Contacto: 942089262

contacto@otecalicap.com

www.otecalicap.com