



charlas

entreali)adas

compartir para aprender
reflexionar para entender
motivarnos para lograrlo

porque a veces lo único que necesitas saber...
es que no eres la única a la que le pasa

LLENAS DE ideas, trucos, curiosidades y sentido del humor, nuestras charlas se valen de ello para lograr algo, tan difícil de otro modo, como romper barreras y así hablar sin tapujos de la autoestima, de nuestros sentimientos, de cómo afrontamos nuestro día a día y cómo nos posicionamos ante los problemas.

BUSCAMOS SIEMPRE la complicidad de quienes tenemos delante para poder lanzarles un reto difícil pero por el que siempre merece la pena el esfuerzo: quiérete mucho!

¿quiénes somos?

Ingenieras de origen, formadoras de profesión, emprendedoras y madres, con ganas de trasladar nuestra experiencia a otras mujeres y darles el impulso y la fuerza para coger las riendas de su vida fortaleciendo sus habilidades.

¿a quién nos dirigimos?

Muchas mujeres se dejan de lado al encontrar pareja o ser madres, cuando se dan cuenta creen que es demasiado tarde o no saben cómo volver o cómo empezar un nuevo camino, pero entre nosotras, entrealiHadas, sabemos que existen muchas formas de hacerlo y queremos mostrarlo desde aquí.

Proponemos charlas dirigidas principalmente a mujeres, que nos ayuden en nuestro día a día, que nos permitan crecer y evolucionar, que proporcionan herramientas para escapar de la rutina y evolucionar tanto personal como profesionalmente.

¿cuáles son nuestros objetivos?

Con toques de humor, proponemos cambios y retos desde un enfoque positivo, de ese modo logramos:

**compartir para aprender
reflexionar para entender
motivarnos para lograrlo**



contenidos

Estructuramos la formación en cuatro charlas de unas 2 horas de duración cada una. Lo ideal es realizar el ciclo de cuatro viendo todos los aspectos que consideramos importantes para conseguir el empujón definitivo, pero están pensadas para que también puedan realizarse de manera independiente y por supuesto, en cualquier caso, podemos adaptar cada una de las charlas a las características del grupo.

1 cuidar y amar nuestro cuerpo

El trabajo, el paso de los años, los embarazos, la rutina diaria... nos llevan a dejar de preocuparnos por nosotras mismas, nos dejamos a un lado y nos centramos en los que nos rodean, empezamos a dejar de sentirnos bien y no entendemos el porqué. Tampoco ayuda la imagen de mujer ideal que vemos en publicidad, en las redes sociales y en general en la sociedad en que vivimos. Es el momento de pararse y cuidar y amar nuestro cuerpo.

Contenidos principales

- introducción, puntos comunes a todas ¿en qué coincidimos?
- imagen ideal vs imagen real:
 - peso ideal y peso saludable
 - photoshop y RRSS: nos ha jodido mayo
- los beneficios de la actividad física: las endorfinas
- ¿cómo comes?
- la parte más divertida y lúdica del sexo: cuando al acabar dices "cuánto me he divertido"



2 esa cabecita loca

La mochila cada vez la tenemos más cargada, sobre todo por nuestra tendencia a asumir tareas y actividades que no nos corresponden en exclusiva. No queremos dejar de hacer, pero sí dejar de sentir que no llegamos. En muchas ocasiones no disponemos de herramientas para poder gestionar el estrés y la ansiedad y con unas pequeñas pautas podemos vivir de forma más relajada. Veremos técnicas sencillas y muy eficaces para aprender a priorizar, administrar bien el tiempo, reducir la ansiedad y así librarte del estrés y ¡vivir plenamente la vida, que es muy bella!

Contenidos principales

- introducción, puntos comunes a todas ¿en qué coincidimos?
- cómo me afecta el estrés: bye bye cortisol
- la regla del 10-10-10 para dejar de preocuparse (o nuestra versión más heavy: "el día que te mueras")
- priorizo luego existo
- el tiempo no se recicla, gástalo bien!
- invierte en ti: si tú cambias, todo a tu alrededor cambia

3 autoestima

No somos nuestros defectos. Cada vez que los ponemos encima de la mesa cuesta ver nuestras virtudes. Conocer las cualidades que tenemos nos ayuda a potenciarlos y ser conscientes de nuestros fallos nos resulta de gran ayuda para quitarles hierro y mejorar en nuestro desarrollo personal. Aprenderemos técnicas para conocernos mejor, para saber qué sentimos y con ello podremos entender que la llave para empoderarnos la tenemos en nuestro interior.



Contenidos principales

- introducción, puntos comunes a todas ¿en qué coincidimos?
- autoconocimiento: me sueño pero ahora no caigo
- pensamiento-emoción-conducta: yo decido cómo me afecta lo que hacen los demás
- pensamiento-emoción-acciones-hábitos-resultados: así sí
- claves para sentirme bien conmigo misma: me quiero con locura!
- estímulos externos que ayudan: canta y baila

4 círculo de mujeres

No descubrimos nada nuevo: el ser humano es social. Las relaciones con los demás nos marcan, muchas veces de manera profunda. Ser consciente de esto nos lleva a pensar en lo importante que es rodearse de quienes reman a favor y no en contra. Veremos que tenemos a nuestro alcance muchos recursos para hacer tribu. En todos los lugares, en todas las épocas, en todas las culturas, las mujeres se han unido, sabiendo que aliadas el camino es más sencillo.

Contenidos principales

- introducción, puntos comunes a todas ¿en qué coincidimos?
- matemáticas aplicadas: personas que suman y personas que restan
- $1 + 1 = 3$, la sinergia
- entender el feminismo y no tenerle miedo
- el apoyo incondicional del grupo: ¡qué bien sienta!
- grupos con intereses comunes (las extraescolares de los mayores)
- casos reales

**quienes ya han asistido a nuestras charlas,
las resumen así de claro y conciso:
¡cuánto he aprendido y qué bien lo he pasado!**

