



charlas

entreali)adas

compartir per aprendre
reflexionar per entendre
motivar-nos per aconseguir-ho

Perquè a vegades l'únic que necessites saber ...
és que no ets l'única a la qui li passa

PLENES D'idees, trucs, curiositats i de sentit de l'humor, les nostres xerrades es valen d'això per aconseguir una cosa, tan difícil d'una altra manera, com trencar barreres i així parlar sense rodejos de l'autoestima i dels nostres sentiments, de com afrontem el nostre dia a dia i de com ens posicionem front els problemes.

BUSQUEM SEMPRE la complicitat de qui tenim davant per poder llançar-li un repte difícil però pel que sempre val la pena l'esforç: estima't molt!

qui som?

Enginyeres d'origen, formadores de professió, emprenedores i mares, amb ganes de traslladar la nostra experiència a altres dones i donar-lis l'impuls i la força per agafar les regnes de la seua vida enfortint les seues habilitats.

a qui ens dirigim?

Moltes dones es deixen de banda al trobar parella o ser mares, quan s'adonen creuen que és massa tard o no saben com tornar o com començar un nou camí, però entre nosaltres entrealiHadas sabem que hi ha moltes formes de fer-ho i volem mostrar-les des d'ací .

Proposem xerrades dirigides principalment a dones, en les que per descomptat els homes també són benvinguts, que puguen ajudar-nos en el nostre dia a dia, que ens permeten créixer i evolucionar, que proporcionen eines per escapar de la rutina i evolucionar tant personal com professionalment.

quins són els nostres objectius?

Amb sentit de l'humor, proposem canvis i reptes des d'un enfocament positiu, d' esta manera aconseguim:

**compartir per aprendre
reflexionar per entendre
motivar-nos per aconseguir-ho**



continguts

Estructurem la formació en quatre xarrades d'unes 2 hores de duració cadascuna. L'ideal és realitzar el cicle de quatre veient tots els aspectes que considerem importants per aconseguir l'empenta definitiva, però estan pensades perquè també es puguin realitzar de manera independent i per descomptat, en qualsevol cas, les adaptem les a les característiques del grup.

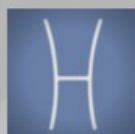


cuidar i estimar el nostre cos

El treball, el pas dels anys, els embarassos, la rutina diària ... ens porten a deixar de preocupar-nos per nosaltres mateixes, ens deixem de banda i ens centrem en els que ens envolten, escomencem a deixar de sentir-nos bé i no entenem el perquè. Tampoc ajuda la imatge de dona ideal que veiem en publicitat, en les xarxes socials i en general en la societat en que vivim. És el moment de parar-se i cuidar i estimar el nostre cos.

Continguts principals

- introducció, punts comuns a totes, en qué coincidim?
- imatge ideal vs imatge real:
 - pes ideal i pes saludable
 - photoshop i RRSS: "nos ha jodido mayo"
- els beneficis de l'activitat física: les endorfines
- com menges?
- la part més divertida i lúdica del sexe: quan en acabar dius "quant m'he divertit"



2 eixe cabet boig

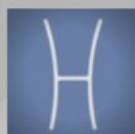
La motxilla cada vegada la tenim més carregada, sobretot per la nostra tendència a assumir tasques i activitats que no ens corresponen en exclusiva. No volem deixar de fer, però sí deixar de sentir que no arribem. De vegades no disposem d'eines per poder gestionar l'estrès i l'ansietat i amb unes xicotetes pautes podem viure de forma més relaxada. Veurem tècniques senzilles i molt eficaces per aprendre a prioritzar, administrar bé el temps, reduir l'ansietat i així alliberar l'estrès i viure plenament la vida, que és molt bonica!

Continguts principals

- introducció, punts comuns a totes, en què coincidim?
- com m'afecta l'estrès: bye bye cortisol
- la regla del 10-10-10 per a deixar de preocupar-se (o la nostra versió més heavy: el dia de la teua mort)
- prioritze per tant existisc
- el temps no es recicla, gasta'l bé!
- inverteix en tu: si tu canvies, tot al teu voltant canvia

3 autoestima

No som els nostres defectes. Cada vegada que els posem a sobre de la taula costa veure les nostres virtuts. Conèixer les qualitats que tenim ens ajuda a potenciar-les i ser conscients dels nostres errors ens resulta de gran ajuda per a llevar-los ferro i millorar en el nostre desenvolupament personal. Aprendrem tècniques per conèixer-nos millor, per saber què sentim i amb això podrem entendre que la clau per empoderar-nos la tenim en el nostre interior.



Continguts principals

- introducció, punts comuns a totes, en què coincidim?
- autoconeixement: em sone però ara no caic
- pensament-emoció-conducta: jo decidisc com m'afecta el que fan els altres
- pensament-emoció-accions-hàbits-resultats: així sí
- claus per sentir-me bé amb mi mateixa: em uull amb bogeria!
- estímuls externs que ajuden: canta i balla

4 cercle de dones

No descobrim res nou: l'ésser humà és social. Les relacions amb els altres ens marquen, moltes vegades de manera profunda. Ser conscient d'això ens porta a pensar en l'important que és envoltar-se dels que sumen i no resten. Veurem que tenim al nostre abast molts recursos per fer tribu. En tots els llocs, en totes les èpoques, en totes les cultures, les dones s'han unit, sabent que aliHades el camí és més senzill.

Continguts principals

- introducció, punts comuns a totes, en què coincidim?
- matemàtiques aplicades: persones que sumen i persones que resten
- $1 + 1 = 3$, la sinèrgia
- entendre el feminisme i no tenir-li por
- el suport incondicional del grup: què bé senta!
- grups amb interessos comuns (les extraescolars dels majors)
- casos reals

**les que ja han assistit a les nostres xarrades,
les resumixen així de clar i concís:
quant he après i que bé que ho he passat!**

