

**Objetivo:**

AQUA es un residencial de verano donde descubrirás quien eres a partir de tu elemento dominante (Fuego-Tierra-Metal-Agua-Madera)

Así como la influencia que tiene en ti este año 2020 (año de agua yin) donde el protagonista es la incertidumbre.

Conoce qué recursos tienes para gestionar los cambios que estamos viviendo.

Mediante dinámicas sistémicas descubre qué áreas de tu vida son tus prioridades para sentirte más efectivo. La clave es el enfoque. Solo así sentirás la calma.

**¿Para quién?**

Si eres una persona curiosa con inquietudes, que sientes y observas cambios en tu vida, AQUA es tu propuesta

**Formato.** Residencial Vivencial

**Duración:** 12 horas-

**Lugar:** Masía El Racó dels Angels (Vallcebre)

**Fechas:** 21-22-23 agosto

1 junio inicio inscripciones

Plazas limitadas.

Impartido por:

**Meritxell Margarit**

<https://www.bazilifecoach.com>

**Josefa Brugarola Vila**

<https://www.josefabrugarola.com>

**Datos necesarios:** Fecha nacimiento –año-mes-día-hora-lugar

**PROGRAMA**

1. Introducción programas internos y programas sistémicos
2. Cinco elementos-diez arquetipos
  - a. Fuego
  - b. Tierra
  - c. Metal
  - d. Agua
  - e. Madera
3. Tu elemento, tu identidad:
4. Que elemento te domina, que emoción te limita
5. **2020** año de *agua yin*
  - a. Propiedades del elemento *agua*
    - i. Fluir
    - ii. Emociones
    - iii. Introspección
    - iv. Movimiento
    - v. Cambio
    - vi. sabiduría
6. Los “Yoes” Los estados del yo
7. El quinteto de las competencias
  - a. Identidad
  - b. Expresión
  - c. Valores
  - d. Empoderamiento
  - e. Recursos
8. 2020 año de Incertidumbre, Y ahora qué?
9. Situación actual- situación deseada
10. Saboteador interno
11. Procrastinarían. Las resistencias
12. El duelo y las etapas
13. Define tu plan de acción a partir de ahora