

# Conexión Natural



**#Conexiónnatural** es una experiencia online que hemos creado con mucha ilusión para ti. Ahora más que nunca creemos que una relación de conexión y equilibrio con la Naturaleza nos puede ayudar a conseguir un mayor bienestar y sostenibilidad en nuestras vidas.

**¿Hace mucho que no inspiras hasta llenar de aire tus pulmones?**

**¿Vives en sintonía con el clima y las estaciones?**

**¿Has disfrutado de la belleza de la naturaleza últimamente?**

**¿Te interesa mejorar tu bienestar?**

## **P**rograma:

Este programa consiste en 4 módulos donde iremos reflexionando entorno a un tema propuesto, siempre haciendo un paralelismo con el mundo natural, ya que **observándonos y observando la naturaleza** podemos hallar estrategias saludables para incorporar a nuestras vidas.

Durante cada uno de los módulos conectaremos con cada uno de nuestros sentidos a fin de agudizarlos y que nos ayuden a tener más presencia y mayor consciencia de nosotras/os mismas/os y de nuestro entorno.

Dentro de esta propuesta online dispondremos de diferentes espacios para compartir reflexiones y estrategias consiguiendo así que el grupo sea un motor importante de aprendizaje.

No pido otra cosa: el cielo sobre mí y el camino bajo mis pies.  
Robert L. Stevenson

# C ontenidos:

## Módulo 1: Desconexión Digital

¿Cómo está afectando el uso de la tecnología a tu bienestar personal?



Vivimos continuamente conectados a la tecnología, al ruido y a la sobreestimulación. La tecnología ha cambiado la forma en que nos relacionamos con otras personas. A menudo desaprovechamos la oportunidad de estar por y para nosotros promoviendo acciones que nos hagan sentir bien y que nos aporten equilibrio y salud.

*Fechas:*

1. **Bienvenida al módulo (Meet). 07/04/2021. 19.00-19.30h.**
2. **Realización módulo online.**
3. **Conversación auténtica. (Meet). 14/04/2021. 19.00-19.30h.**

## Módulo 2: Gestión del Estrés

¿Cómo manejar el estrés y la situaciones de incertidumbre?



El estrés genera tensión física. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, furiosos o nerviosos. Cuando lo experimentamos de forma recurrente puede dañar nuestra salud porque nuestro sistema, en continua situación de alarma, se colapsa.

*Fechas:*

1. **Bienvenida al módulo (Meet). 19/04/2021. 19.00-19.30h.**
2. **Realización módulo online.**
3. **Conversación auténtica. (Meet). 26/04/2021. 19.00-19.30h.**

## Módulo 3: Relaciones Saludables



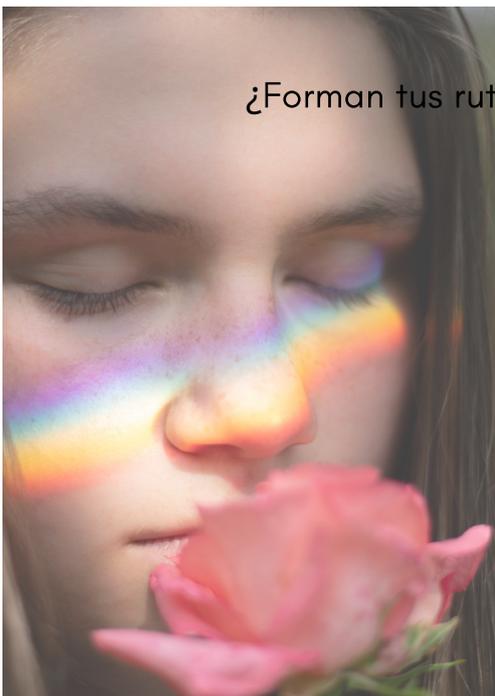
¿De qué tipo de relaciones te nutres en tu día a día?

Según el filósofo y maestro Jim Rhon, “Somos el promedio de las 5 personas con las cuales más nos relacionamos en nuestras vidas”, inconscientemente adoptamos su forma de pensar, su actitud ante la vida y hábitos, así como su forma de hablar y en general de expresarse. Es importante ser conscientes de cómo son esas relaciones y que impacto tienen en nuestras vidas.

*Fechas:*

1. **Bienvenida al módulo (Meet).** 05/05/2021. 19.00-19.30h.
2. **Realización módulo online.**
3. **Conversación auténtica. (Meet).** 17/05/2021. 19.00-19.30h.

## Módulo 4: Estilos de vida Saludables



¿Forman tus rutinas parte de un estilo de vida saludable?

Elegimos el estilo de vida del que disfrutamos estableciendo rutinas positivas o no para nuestra vida. Somos responsables de la persona en que nos hemos convertido. Un estilo de vida saludable requiere de un conjunto de hábitos que favorecen nuestra salud y nuestro bienestar. Algunos de estos hábitos son el descanso oportuno, el pensamiento positivo o la actividad física frecuente.

*Fechas:*

1. **Bienvenida al módulo (Meet).** 24/05/2021. 19.00-19.30h.
2. **Realización módulo online.**
3. **Conversación auténtica. (Meet).** 31/05/2021. 19.00-19.30h.



## ¿Quiénes te acompañamos?



### **ANA LÓPEZ**

Guía certificada de Forest Therapy. Asociación de Nature and Forest Therapy (ANFT). Experta en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL.

Universidad Rey Juan Carlos. Facilitadora Creativa en el uso de las Artes en el trabajo con grupos. Partners for Youth Empowerment. Trainer en Programación Neurolingüística. Asociación Española de PNL. Trainer en Ecología Emocional. Fundación Ambit EE.

[Saber más](#)



### **ISABEL CORDÓN**

Diplomada en Relaciones Laborales, con más de 10 años de experiencia en la Dirección de Recursos Humanos y dinamización de equipos. Responsable área formación y pedagógica Fundación Ecología Emocional y fundadora IC Coaching. Executive Coach por la Escuela Europea de Coaching y facilitadora de grupos de crecimiento personal en Fundació Àmbit. Trainer en Ecología Emocional y formadora y coordinadora del Máster EE así como de varios programas orientados a Organizaciones, Sector Salud y Comunidades Educativas.

[Saber más](#)

### **Grupos reducidos.**

**Si quieres recibir más información sobre condiciones, inversión, política de reembolso y cancelación o cualquier información que necesites, puedes dirigirte a nosotras mediante email a: [tuconexionnatural@gmail.com](mailto:tuconexionnatural@gmail.com).**