

Programa del retiro

“El *Éxito* de Ser *Tú*” con Rebeca Cáceres

¿Preparado para hacer de 2024 el
año en el que *cambiaste* la
comodidad por *libertad*?

25-27 octubre de 2024
VALBUSENDA HOTEL ***** BODEGA & SPA



Haz de 2024-2025 el mejor curso de tu vida
con el acto de *crear (te)*.

Día 1 | *Vence la resistencia al cambio*

Enfrenta al miedo cara a cara

HORA	ACTIVIDAD	MIN.
10:30	REGISTRO	⌚ 30m
11:00	Brunch de Bienvenida y Apertura.	⌚ 60m
12:00	¿Y si lo tengo "todo" y no me tengo a mí? El éxito de ser tú y el Método FAMA.	⌚ 30m
12:30	Módulo 1. FRACASO Mindset: El éxito como proceso interno. El autosabotaje por miedo al rechazo	⌚ 40m
13:20	El fracaso como parte del éxito en la vida. Mitos Creencias limitantes Emociones	⌚ 50m
14:10	COCKTAIL-COMIDA	⌚ 80m
15:30	Mini taller: Mapea tu vida. La salud mental como prioridad en tu día a día.	⌚ 30m
16:00	El papel de la vulnerabilidad en la vida.	⌚ 50m
16:50	BREAK	⌚ 17:15
17:15	Taller: Apego y EMDR.	⌚ 60m
18:15	Módulo 2. ACCIÓN. Taller: Identificando y manejando el miedo.	⌚ 45m
19:00	CIERRE DÍA 1	⌚ 15m

Día 2 | *De la motivación a la acción.*

Es hora de tomar una decisión.

HORA		MIN.
8:00-8:50	DESAYUNO EN L' ENOTECA	
9:00-9:45	Taller Observando pensamientos, emociones y sensaciones.	⌚ 45m
9:45-10:30	Taller Trabajando los límites con uno mismo y los otros.	⌚ 45m
10:30	BREAK	⌚ 8:00-8:50
11:00	La decisión como parte fundamental de la elección.	⌚ 60m
12:00	Más Psicología y menos charlatanería. Trabajando en metas y cambios realistas.	⌚ 30m
12:30	Tocando las defensas como problemas. Huida. Evitación. Reacción.	⌚ 40m
13:30	Módulo 3. MEJORÍA. Llegar no es sinónimo de mantenerse. Identificación y manejo de emociones.	⌚ 50m
14:10	COCKTAIL-COMIDA	⌚ 80 m
15:30	Los "Big Five" del ser, el hacer y el tener. Protectores de tu salud mental.	⌚ 30m
16:00	Taller: Construyendo hábitos para el éxito de tu vida: 5 hábitos diarios para mantener tu salud mental.	⌚ 50m
16:50	BREAK	⌚ 25m
17:15	Taller: Poniendo el foco en "lo único" de tu vida.	⌚ 60m
18:15	Módulo 4. ACEPTACIÓN. Subidón y vacío en una vida sin sentido a pesar del logro. Diversos problemas de salud mental.	⌚ 45m
19:00	CIERRE DÍA 2	⌚ 15m

Día 3 | El desafío de vivir en coherencia.

La aceptación como base.

HORA	ACTIVIDAD	MIN.
8:00-8:50	DESAYUNO EN L' ENOTECA	
9:00-9:45	La importancia de conocerse y re-conocerse. Personalidad, autoestima, experiencias, vínculos, potencialidades, vulnerabilidades, emociones, sensibilidad, situaciones...	⌚ 45m
9:45-10:30	Dejar ir para fluir. De la positividad tóxica a la aceptación como vehículo principal en la salud mental.	⌚ 60m
10:30	Taller: Mapea tu futuro. Del yo "idealizado" al yo "realizado"	⌚ 90m
12:00	DESPEDIDA Y CIERRE DEL RETIRO	30m

Rebeca
Cáceres

Forma parte del *Retiro* de
“El Éxito de Ser Tú”

Reserva tu plaza en:
www.rebecacaceres.com
+34 679 552 362
+34 980 69 95 73

