

Programa Masterclass

Mi identidad en la maternidad

En esta Masterclass, te invito a descubrir la construcción de la personalidad para comprender quién eras, quién eres ahora que eres madre y quién quieres ser. Te propongo colocarte en el centro de tu vida para elegir y vivir de acuerdo con tus necesidades personales, profesionales, familiares y espirituales.

INTRODUCCIÓN

La maternidad es una revolución que impacta todas las áreas de nuestra vida, generando una sensación de pérdida en nuestra identidad. Enfocarnos en el cuidado del bebé puede llevarnos a olvidarnos de nosotras mismas. Tras esta etapa inicial, surge el deseo de encontrar nuestro lugar como individuos, incluyendo el nuevo rol de madre.

Formato: 6 vídeos

Vídeo 1: Parte 1-1- Matrescencia: Vivir una profunda transformación

Vídeo 2: Parte 1-2- Matrescencia: Hacer el duelo

Vídeo 3: Parte 2-1 / 2-2- Cómo se forma la personalidad

Vídeo 4: Parte 2-3 / 2-4- Cómo se forma la personalidad

Vídeo 5: Parte 3-1 / 3-2 / 3-3- Quién soy al servicio de mi proyecto de vida

- Incluye 1 sesión conmigo - el material en PDF -

OBJETIVOS:

- Entender qué es la matrescencia.
- Comprender tus emociones al descubrirte en el rol de madre.
- Darte cuenta de tus expectativas sobre la maternidad.
- Hacer el duelo de ciertas partes de tu vida.
- Conocer cómo se formó tu personalidad.
- Tener herramientas para elegir quién quieres ser en el presente.
- Entender los diferentes roles que tomamos en función de las situaciones de la vida.
- Detectar qué es lo que buscamos en nuestras relaciones y cómo lo obtenemos.
- Reflexionar sobre tu identidad y elegir qué quieres para ti y para tu hijo/a.
- Definir tu Proyecto Individual de Vida.
- Reflexionar sobre tu legado.

Inversión: 127€.

Pago por Bizum o transferencia bancaria: ES62 2085 9315 9803 3031 8463.

PREPARADO EN COLABORACIÓN CON LA ESCUELA COACHING SOSTENIBLE DE BARCELONA,
Y PRESENTADO POR: CÉLINE BYDLON

