



# BREATHE

## Programa Formación online

**BREATHE: Balance, resilience,  
empowerment & awareness for thriving  
women entrepreneurs**

**PROJECT N°: 2025-1-ES01-KA210-ADU-000355775**

DATE:

The BREATHE project has been funded by the European Union. The opinions and views expressed on this website are solely those of the authors and do not necessarily reflect the opinion of the European Union or the Spanish Service for the Internationalisation of Education (SEPIE). Neither the European Union nor SEPIE can be held responsible for them.

This document is licensed under:



## FORMACIÓN ONLINE BREATHE

20 h (10 talleres de 2 horas)

12:00 a 14:00 h (lunes y miércoles)

27 de abril al 27 de mayo

Equipo docente: [Ana Ambros](#), [Beatriz de la Banda](#) y [María Rodríguez](#)

*Un viaje experiencial para reconectar contigo, regular tu energía y alinear quién eres con lo que quieres construir, con herramientas prácticas para tu día a día y tu proyecto.*

*Un tiempo para reforzar el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado, integrando cuerpo, emoción y mente para sostener procesos de cambio y emprendimiento con mayor claridad y coherencia.*

### Objetivo general

Reforzar el autoconocimiento, la autoestima, y el autocuidado.

### Objetivos específicos

- **Regular y armonizar la energía** a través del cuerpo y la respiración por un lado, a través del pensamiento y de la psique: **la emoción y los valores personales**.
- **Profundizar en el autoconocimiento**: fortalezas, potencial y recursos actuales. Clarificar la **visión**. Lo que me facilita y lo que me bloquea en este momento.
- Entrenar la **gestión de la incertidumbre** y la **toma de decisiones con foco**. Reforzar **autoestima** y **autoconfianza**: sostenerme, validarme, priorizarme. Identificar mis recursos.
- **Alinear decisiones con valores**: coherencia entre lo que pienso, siento y hago. Mejorar la **asertividad**: poner límites, saber decir "no" y pedir lo que necesito. Practicar **priorización** y **gestión del tiempo**: energía disponible vs. agenda, hábitos y compromisos.
- **Alinear a la persona con su proyecto** para que pueda innovar desde quienes son y encontrar el propósito de su trabajo. Conocer la metodología dragon dreaming de **planificación de proyectos**. Cómo colaborar y establecer redes.

### Metodología

Combinación de reflexión, conocimiento de herramientas y aplicación práctica. Actividades y dinámicas experienciales.

Utilización de técnicas de formación para el emprendimiento, coaching y autocuidado (disciplinas psicofísicas como la musicoterapia, respiración, chikung o movimiento consciente, meditación, mindfulness, etc).

Se recomienda ropa cómoda y un cuaderno para anotar tus reflexiones.

## 1. Autoconocimiento:

### **Taller 1: 27 de abril ¿De dónde parto? Conóce-te.**

Objetivo: Ser conscientes del punto de partida en el que estamos a nivel personal y profesional.

- ¿Podríamos decir que nos conocemos? ¿Para qué es importante conocernos?
- Mapa de punto de partida: conducta, competencias personales o recursos, potencial y fortalezas. Se trabaja en parte individual y en parte en salas de grupos pequeños donde se comparte.

### **Taller 2: 29 de abril Afina-te.**

Objetivo: Facilitar el inicio de un viaje interior con un proceso de escucha y percepción personal desde la consciencia física y el movimiento.

- ¿Cuáles son tus herramientas para escucharte?
- Regulación del sistema nervioso central
- Técnicas de automasaje y respiración consciente

### **Taller 3: 4 de mayo Los valores: la base.**

Objetivo: Identificar y alinear tus valores personales y de tu proyecto.

- ¿Qué entendemos por valores?
- Tipos de valores
- Alineación de valores

### **Taller 4: 6 de mayo Mi razón de ser. El propósito.**

Objetivo: Reflexionar sobre nuestro propósito personal y profesional.

- ¿Qué es el éxito para ti?
- Cómo conectar mi proyecto con mi persona a través del IKIGAI: Reconocer nuestras fortalezas, intereses y la conexión con el entorno y el impacto que queremos generar en él.
- Cómo innovar desde quién soy.

## 2. Autoestima:

### **Taller 5: 11 de mayo Piensa bien y acertarás.**

Objetivo: Fomentar la confianza en los recursos propios a través del pensamiento intencional y creativo para favorecer el desarrollo personal y profesional.

- ¿Cómo es tu diálogo interno?
- Funcionamiento del pensamiento
- Las creencias limitantes: cómo identificarlas y “resetearlas”
- Mejorar el diálogo interno y la autoaceptación: armonización entre cuerpo y mente.

### **Taller 6: 13 de mayo Comunicación asertiva.**

Objetivo: Mejorar nuestra coherencia interna y nuestra comunicación.

- ¿Qué dificultades encuentras a la hora de comunicarte?
- Coherencia interna: alinear lo que pienso, siento y hago (sin autoengaño).
- Relación con el exterior: cómo me comunico y afronto conversaciones difíciles.
- Asertividad práctica: decir "no", pedir lo que necesito y marcar límites con calma.

### **Taller 7: 18 de mayo Prioriza-te.**

Objetivo: Obtener recursos para fomentar tu bienestar físico, mental y emocional cuando la vida "aprieta".

- ¿Qué lugar ocupas tú en tu vida?
- La música como espejo de tu mundo interior (explora tus diferentes facetas).
- La música como facilitadora de la imaginación creativa para conectar con tu intuición.
- Exploración de herramientas que facilitan el equilibrio emocional.

## 3. Autocuidado

### **Taller 8: 20 de mayo Planificación y Gestión del tiempo.**

Objetivo: Priorizar y poner foco sobre lo que te interesa. Obtener herramientas para hacerte dueña de tu tiempo y de tus decisiones.

- ¿Quién maneja tu tiempo?
- Indagar en el origen del problema de la gestión del tiempo.
- El compromiso contigo misma.
- Herramientas de gestión del tiempo y planificación.

### **Taller 9: 25 de mayo El sueño.**

Objetivo: Cómo construir un proyecto con sentido para ti. Aprender a hacer un plan de acción.

- ¿Cómo tiene que ser tu proyecto para que el día de mañana pienses que fue la mejor inversión de tu tiempo?
- El sueño como una herramienta poderosa.
- Aprende a marcar tus objetivos
- Karabirrdt: El plan de acción

### **Taller 10: 27 de mayo Celebra-te.**

Objetivo: Hacernos conscientes de los recursos a nuestro alcance para mantener engrasado el motor de nuestro proyecto, que somos nosotras.

- ¿Qué significa para ti celebrar?
- Recursos para confiar en tu fuerza y tu vulnerabilidad.
- Herramientas prácticas de autocuidado que puedes convertir en hábitos de bienestar.
- Reconocimiento de los propios logros y celebración.

