



## COACHING EN VIVO

Nuestro CAMINO DE SANTIAGO no es sólo una peregrinación a modo de experiencia de senderismo o de ruta cultural. Queremos hacer una propuesta de formación, reflexión e intercambio de experiencias que favorezca el desarrollo personal y provoque esa diferencia que a lo largo de tantos siglos, muchos hombres y mujeres han experimentado al recorrer estas rutas hasta la ciudad de Compostela.

Por ello cada tarde tendremos un espacio voluntario para todos aquellos que deseen profundizar en los movimientos interiores que produce cada jornada hacer el Camino de Santiago.

Se trata de una invitación a reconocer 5 senderos que necesitamos recorrer en la vida para encontrar el definitivo camino de la realización personal, basado en los pasos que en cualquier situación vital recorreremos de manera inconsciente. Al reconocer estos senderos podemos transitarlos de manera consciente sacando afuera el dolor y recobrando la paz que buscamos.

1.- **El sendero INTERIOR:** El camino, con sus paisajes, sus bosques, sus silencio, es un entorno ideal para olvidar todo el ajetreo diario y darnos cuenta de que existe una vida dentro de nosotros a la que apenas prestamos atención. En esta primera jornada aprenderemos los caminos del silencio para escucharnos mejor a nosotros mismos, para conocernos mejor y descubrir cuáles son verdaderamente nuestros deseos y anhelos profundos. Tendremos una iniciación al **mindfulness**.

2.- **El sendero del ENCUENTRO:** Nuestra vida está llena de personas que hemos ido conociendo. A lo largo del camino también vamos conociendo muchos peregrinos con los que compartimos momentos fugaces o a veces momentos íntimos. En esta etapa profundizaremos sobre el valor de la amistad y aprenderemos también a reconocer las relaciones tóxicas que nos amargan la vida y técnicas eficaces para apartar de nuestra vida las relaciones que nos impiden crecer como personas. Profundizaremos a través de: **el método “The Work” de Byron Katie**.

3.- **El sendero de las LÁGRIMAS:** Llegados a la mitad de nuestra peregrinación, cuando el cansancio va haciendo mella y los kilómetros parecen más largos, trabajaremos sobre la tristeza y el duelo. Ninguna vida está exenta de malos momentos, pero a casi ninguno nos han enseñado a gestionar nuestras tristezas. A través de un eficaz **taller de emociones** conoceremos los pasos del duelo para

superarlo y conseguir el aprendizaje vital necesario que la vida también nos ofrece en los malos momentos. Utilizaremos para ello las enseñanzas de Elizabeth Kubler Ross.

4.- **El sendero de la RECONCILIACIÓN:** La peregrinación a Santiago fue durante siglos un camino penitencial en el que las personas dejaban atrás su pasado y eran capaces de comenzar una vida nueva. Para hacer eso necesitamos aprender sobre la reconciliación. Viviremos una jornada inspirada en el conocido “**curso de perdón**” que nos permitirá reconciliar nuestro pasado para disfrutar más plenamente del presente.

5.- **El sendero de la FELICIDAD:** En la última etapa, la alegría propia de alcanzar la meta nos introducirá en el tema más interesante que es el de la felicidad. Después de una semana de camino habremos aprendido mucho sobre dónde se encuentra la verdadera felicidad y podremos trabajar en una sesión de **coaching de proyectos**, los objetivos que nos proponemos en nuestra vida para alcanzar la felicidad plena.