

A stylized illustration of a path and trees. The path is a thick, dark brown line that curves from the top right towards the bottom left. The trees are represented by simple, hand-drawn shapes in shades of green and brown. There are also several starburst shapes in orange and blue scattered throughout the scene. The background is a solid, warm brown color.

Tu sendero de alegría

**Paquete de coaching en
psicología positiva**

www.senderosdealegria.com.co

SENDEROS DE *Alegria*



La felicidad no es un destino de viaje, no puede ser poseída, ganada, usada o consumida. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada momento en amor, gracia y gratitud.

Denise Waitley

¡Hola!, mi nombre es Valentina, pero todos me dicen Vale, me siento muy feliz de que estés leyendo estas palabras y quieras iniciar o reforzar tu propio sendero de alegría, poder acompañarte será un honor.

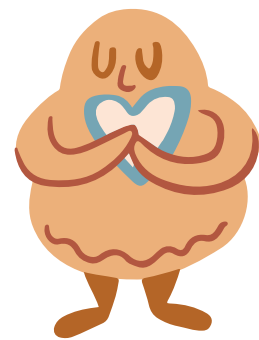
Soy comunicadora de formación pero exploradora de corazón, amo aprender y he podido estudiar coaching ontológico, psicología positiva y la ciencia de la felicidad; de allí saldrán todas las herramientas que usaremos en nuestras sesiones. Si quieres conocer más sobre mi y Senderos de Alegría puedes ingresar a www.senderosdealegria.com.co

Espero conocerte muy pronto

Un gran abrazo,



Vale.



@senderosdealegria
www.senderosdealegria.com.co

SENDEROS DE *Alegria*



Tu sendero de alegría

Este paquete de coaching ha sido diseñado desde la rama de la psicología positiva y el campo de estudio de la felicidad.

Tiene como objetivo acompañarte a nutrir y cultivar tu propio camino de felicidad y bienestar, partiendo de las perspectivas espirituales, físicas, intelectuales, relacionales y emocionales que conforman la experiencia integral del ser humano.

Es un acompañamiento de 5 horas con sesiones personalizadas de 45 minutos + una sesión inicial de exploración.



Tu sendero de alegría

0

Una sesión para conversar y explorar, conocernos y saber qué te motivó a decir Sí a este paquete.

1

Pirámide de valor: en esta sesión abordamos los cimientos de tu vida por medio de tus valores y fortalezas de carácter.

2

El espíritu de la alegría: en esta sesión conversaremos sobre la primera dimensión del bienestar; la espiritualidad.

3

Tu mente un jardín: indagaremos sobre el sistema de creencias y cómo orientarlo para la felicidad.

4

Ubuntu: abarcamos la perspectiva relacional, empezando por reforzar la relación saludable contigo mismo.

5

Permiso de ser humano: aquí nos enfocaremos en los principios del bienestar emocional, por medio de la exploración del ecosistema emocional, su adecuada gestión y transición.

* Preguntas frecuentes *

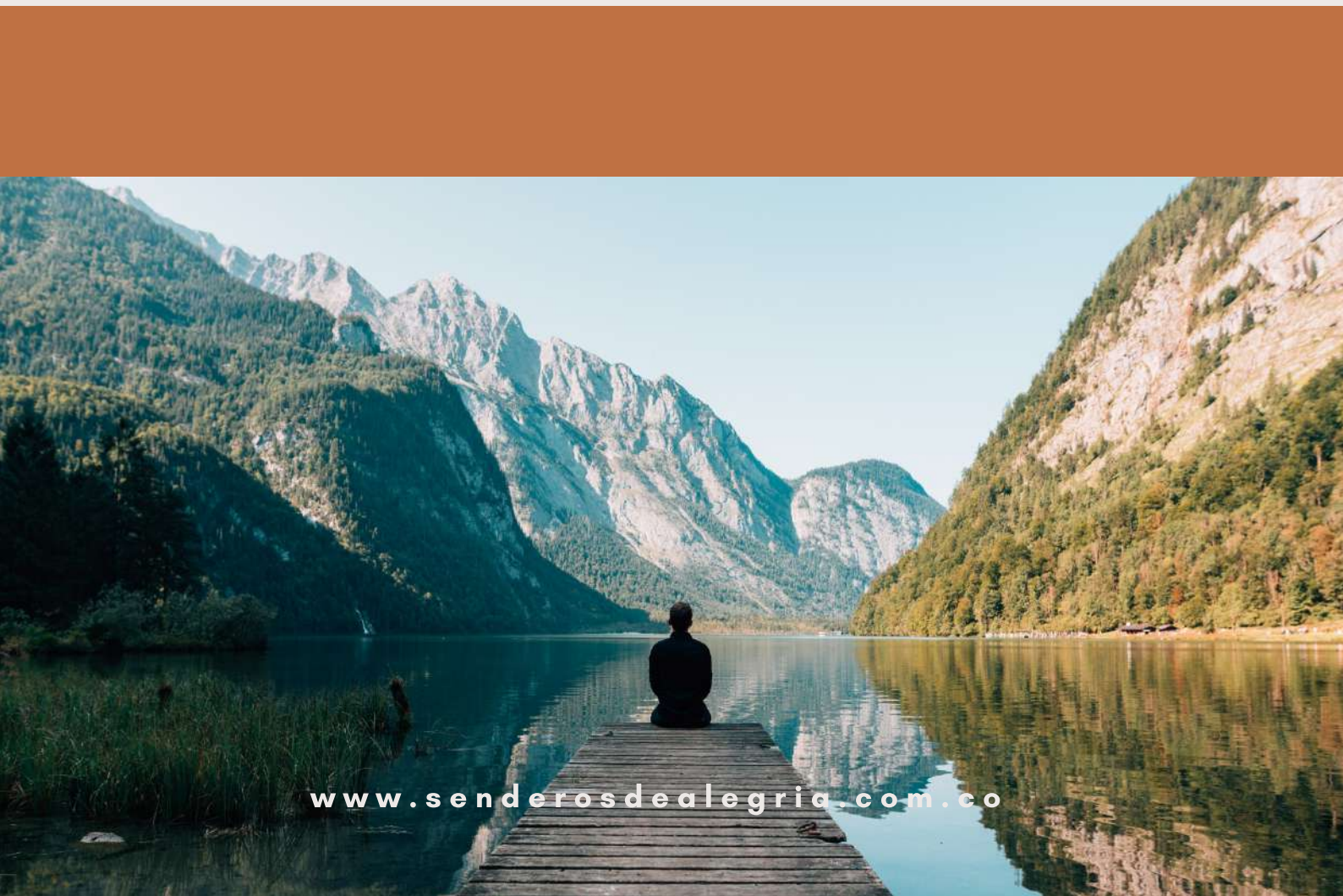
¿Cuánto dura? incluyendo la sesión de exploración, el paquete tiene una duración de 6 sesiones de 45 minutos y con encuentros semanales.

¿Qué puedo esperar? explorar y conocer las herramientas del bienestar y felicidad, ya presentes dentro de ti, para diseñar y vivir la vida que anhelas desde la alegría.

¿Qué valor tiene? \$600.000. Abono inicial del 50% y abono final del 50% restante en la última sesión.

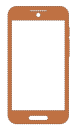
¿Por dónde son las sesiones? por la plataforma zoom.

Política de cancelación: si debes reagendar una sesión es necesario hacerlo con 24 horas de anticipación.



¿Quieres programar tu sesión de exploración?

Escribeme hoy:



311-4507227



sendealegria@gmail.com



senderosdealegria

