



TÚ DECIDES

PROGRAMA TÚ DECIDES

UN PROGRAMA PARA DECIDIR
DESDE TU VALOR, SIN
PENSAR EN EL QUÉ DIRÁN

WWW.PAULAFOLCH.COM



SOBRE TÚ



DECIDES

"TÚ DECIDES" es un programa de acompañamiento para personas que ya se sienten empoderadas y quieren seguir potenciando su VALOR PROPIO como centro de DECISIÓN en alguna área personal o profesional de su vida.

Es para personas que valoran la AUTONOMÍA en el proceso, no esperan que yo les cambie la vida, sino que saben que depende de ellos hacer el trabajo. Quieren y están dispuestos a aplicar las herramientas que compartiré en este programa.

Recurren a mí para PROFUNDIZAR en su AUTOCONOCIMIENTO, GANAR VALOR PROPIO y POTENCIAR EL "YO DECIDO".

"TÚ DECIDES" NO ES TERAPIA, es un MAPA que pone GUÍA, FOCO y ofrece HERRAMIENTAS para que las integres en tu vida y aumentes el poder de decisión para vivirte con valor propio. Sí ES TERAPÉUTICO porque bebe de la psicología y el Coaching Teleológico, desde una perspectiva humanista e integral del Ser Humano. También es fruto de los más de 10 años acompañando personas a potenciar su capacidad de decisión y, sobre todo, acompañándome a mí.

"DECIDIR SIN PENSAR EN EL QUÉ DIRÁN" es un resultado que depende de que pongas en práctica las herramientas que compartiré; con el tiempo lo conseguirás.

Lo que depende de mí y te garantizo es que vas a conseguir es:

- Conocer tus procesos internos, saber cómo funcionas, conocerte desde la experiencia (no la mente)
- Saber qué hacer para aprender a decidir por ti, sin vergüenza ni culpa ni miedo
- Centrarte/ poner el foco en ti
- Aumentar tu valor propio

DECIDIR SIN PENSAR EN EL QUÉ DIRÁN, EN QUÉ PENSARÁN.
DECIDIR SIN JUZGARTE, NI SENTIRTE CULPABLE POR PRIORIZARTE.

"TÚ DECIDES" ES PARA TI SI QUIERES SER Y VIVIR COMO QUIERES, LIBRE.

Yo soy una más como tú, comprometida con la libertad de decisión y el bienestar psicoemocional, y he recorrido el camino que ahora te acorto, para que te ahorres tiempo y energía y vayas al grano.

Gracias por estar. Empecemos. ¿PREPARADO/A PARA DISFRUTARTE?

LA EXPERIENCIA EN YO DECIDO



PROGRAMA DE 2.5/3 MESES CONMIGO.
DURANTE EL PROGRAMA + 1 MES MÁS AL
FINALIZAR POR TELEGRAM

**(Al finalizar el programa, no te quedas solo/a.
Tengo para ofrecerte un BOOM de mucho valor, si
necesitas y quieres continuar potenciando tus
decisiones)**

1r PASO: DECIDO CONOCERME FIJAR OBJETIVOS, IDENTIFICAR EL PROBLEMA Y COMPRENSIÓN GLOBAL

- Parte más teórica del programa. Explicación de las partes internas de nuestra personalidad. Ejercicios para encontrar el origen. Beneficio del problema.
- Parte práctica:
 - Metáfora del teatro: Material para poder identificar las partes de nuestro sistema interno implicadas, de dónde vienen, qué cualidades tienen, funciones y necesidades. También la relación entre estas partes.
 - Ejercicios para ganar consciencia en el día a día y poner en práctica la teoría.

2do PASO: DECIDO ACEPTARME - PLAN DE ACCIÓN

Sesión de cómo hacer el trabajo.

Apoyo en audio para estar guiando a hacer el trabajo. Meditación yo esencial, recursos corporales, observar partes internas, identificar en el día a día cuando está presente el "no valor", etc. (Material personalizado)

Objetivo: Diariamente escuchar los audios y poner en práctica el cómo darse más valor y decidir sin pensar en el qué dirán.

3r PASO: DECIDO VALORARME - AFIANZAR CAMBIO

Revisión de cómo está yendo el proceso y cómo va evolucionando para a la vez profundizar más. (material personalizado) Él va poniendo en práctica el cómo. Apoyo en audio (mucho) para estar guiando a través de audio para que cada día se ponga él y vaya haciendo su trabajo. Cambiar creencias, identificar en su día a día cuando sube el problema etc.

4to paso: YO DECIDO - INTEGRACIÓN

5º paso: TE SIGO ACOMPAÑANDO

Posible continuidad de seguimiento si se requiere.

Cierre o apertura a un nuevo servicio si es necesario y quieres más apoyo.

VALOR AÑADIDO DEL “TÚ DECIDES”



El programa "TÚ DECIDES" nace después de mucha experiencia acompañando personas, divulgando en medios de comunicación, haciendo ponencias como en Tedx Talk Igualada y, sobre todo, viviendo la experiencia de primera mano.

Si quieres leer testimoniales, te invito a verlos en Google My Business y en mi Instagram ([paulafolch_oficial](#)). En mi página web ([paulafolch.com](#)) y en mi canal de Youtube (Paula Folch) vas a encontrar algunas apariciones en medios.

También te recomiendo visitar el programa Ofici de Viure, de Catalunya Ràdio, con Gaspar Hernández.

No obstante, mis redes sociales se están actualizando y hay mucha información que no ha salido aún a la luz :)

INVERSIÓN

"El mapa de herramientas personalizado que te ayudará a DECIDIR desde tu VALOR, sin pensar en el qué dirán"

ACCESO A LECCIONES TEÓRICAS-PRÁCTICAS CON EJERCICIOS EN AUDIO

Y MASTERCLASSES EN VÍDEO PERSONALIZADAS PRE Y POST SESIONES

+

4 SESIONES INDIVIDUALES

(FOCO, GUÍA Y PROFUNDIZACIÓN)

+

CHAT POR TELEGRAM DE APOYO DIARIO CON MENTORAJE (DE LUNES A JUEVES EN HORARIO LABORAL)

900€ + IVA (21%) = 1089€

con opción de fraccionamiento en 2 cuotas:

Reserva: 363€

2 días antes de la primera visita: 363€

2 días antes de la 3ª visita (al cabo de 1 mes): 363€

Número de cuenta (BBVA): ES1401823090160202007197

Concepto: Nombre y Apellido + TÚ DECIDES

¡IMPORTANTE! Es un proceso de autoconocimiento y entrenamiento de desarrollo personal, un programa que, sin acción, no hay cambios: para aprovechar el proceso es IMPRESCINDIBLE que pongas de tu parte.

Lo ideal es una dedicación diaria mientras dure el programa para asegurarte que los resultados se mantengan en el tiempo. El cerebro necesita crear rutas neuronales de aprendizaje y esto requiere de mucha repetición.

Y no estarás solo/a, siempre tendrás el apoyo de Mentoraje que puedes aprovechar a diario.



CONTACTO



Paula Folch

 Comte Urgell 55 1r 5^a, 08015

 674902998 / Secretaría: +34 677 98 92 17

 www.paulafolch.com

