

Retiros de Foro

- 🌱 Retiros Esenciales
- 🌱 Retiros Singulares
- 🌱 Retiros a Medida

Retiros de Foro



Retiros Esenciales

-  **Autoconocimiento:** concóctete y desarrolla tu mejor versión
-  **Visión:** diseña la próxima etapa de tu vida y trabaja en tu plan para conseguirlo
-  **Legado:** reflexiona sobre qué quieres dejar a los tuyos y planifica tus próximos pasos

Retiros Singulares

-  **Inteligencia emocional:** reconoce tus emociones y gestiónalas
-  **Camino de Santiago:** recorre tu vida y planea tu futuro

Retiros a Medida



Retiros Esenciales: Autoconocimiento

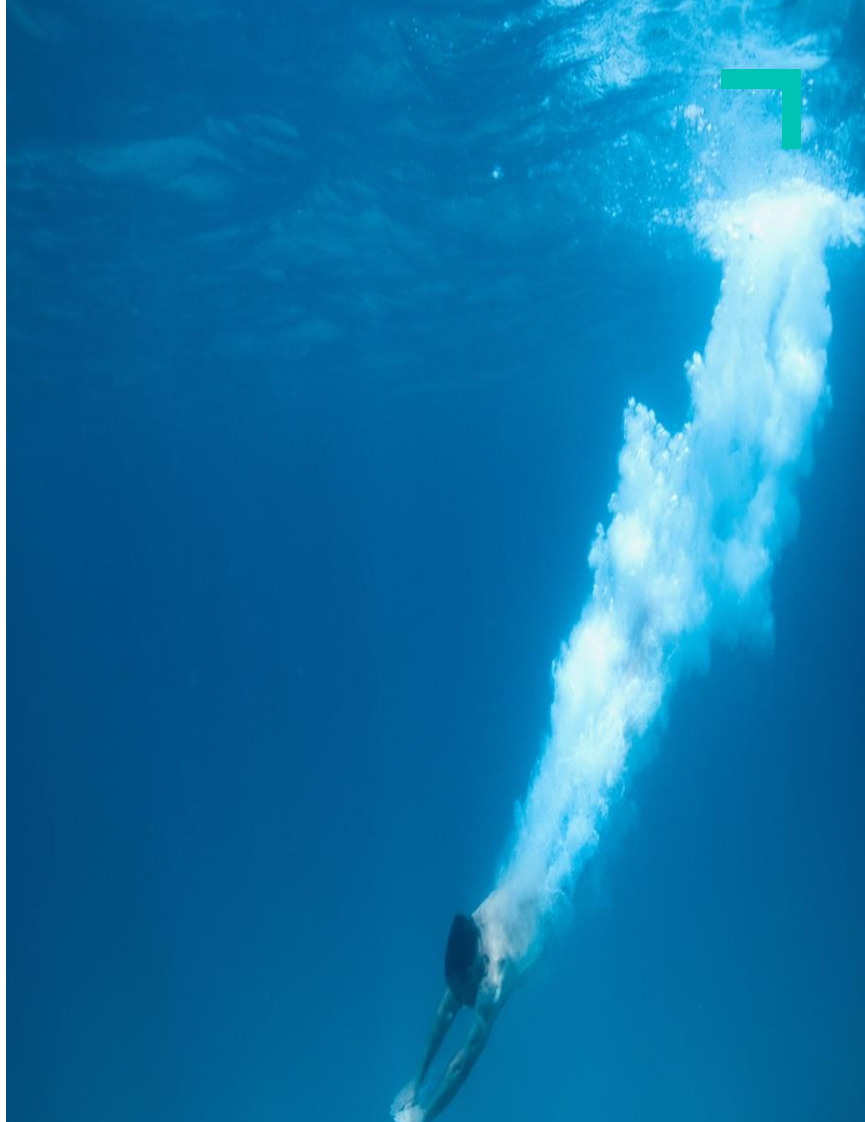
- ✧ Objetivos: conóctete y **desarrolla tu mejor versión**.
- ✧ Enfoque: mediante una variedad de ejercicios profundizaremos en las bases de nuestro Ser, con el fin de conocernos mejor y desde ahí construir, con las aportaciones del foro, un plan de vida más alineado con nuestro propósito.
- ✧ Contenidos:
 - ✧ Valores, Creencias limitantes, Pensamientos y Emociones recurrentes, DAFO personal y personalidad
 - ✧ Update profundo y Feedback de mejora
 - ✧ Plan de acción y seguimiento

Duración:

2 días

Lugar:

Casa rural aislada en la Naturaleza



Retiros Esenciales: Visión

- ✎ Objetivo: **diseña la próxima etapa de tu vida** y trabaja en tu plan para conseguirlo.
- ✎ Enfoque: trabajaremos en algunas dinámicas que nos permitirán identificar áreas de oportunidad en nuestras vidas, que queremos ser/hacer y en cómo hacerlas realidad para ser más felices.
- ✎ Contenidos:
 - ✎ Situación actual: Rueda de la Vida (Carrera, Salud, Pareja, Familia, Amigos, Ocio, ...)
 - ✎ Creando tu Visión (Identificando Objetivo, Obstáculos, Impulsores y Aprendizajes)
 - ✎ Plan de acción y seguimiento

Duración:

2 días

Lugar:

Candeleda (Ávila) o lugar aislado en la Naturaleza



Retiros Esenciales: Legado

- 🌱 Objetivo: identifica **qué quieres dejar a los tuyos** y planifica tus próximos pasos.
- 🌱 ¿Quieres dejar un legado a propósito o sin querer?
- 🌱 Enfoque: mediante reflexiones y conversaciones profundas, verbalizaremos nuestros anhelos presentes y futuros con nuestros seres queridos, concretándolo en un plan personal.
- 🌱 Contenidos:
 - 🌱 Valores personales/familiares e identificación de tu Legado
 - 🌱 Carta y Bucket list
 - 🌱 Plan de acción y seguimiento

Duración:

1 día

Lugar:

Club Argo (Madrid)



Retiros
Singulares:

Inteligencia
Emocional



Retiro en Inteligencia emocional

🌱 Objetivo: reconoce y **gestiona tus emociones**.

🌱 Contenidos:

🌱 **Introspección:** Saber qué me afecta/ Sentirme bien conmigo/ Conocer mis prejuicios y detonantes

🌱 **Autogobierno:** Hacer de la incertidumbre un aliado/ Ser dueño de mi propio cambio

🌱 **Conocimiento intercultural:** Comprender los porqués culturales/ Empatía/ Pros y contras de normas

🌱 **Arquitectura social:** Comunicación eficaz y resolución de conflictos/ Crear ambientes de motivación

🌱 Principales Aprendizajes:

🌱 Sentirte más a cargo de tu vida y destino.

🌱 Adaptarte al cambio con facilidad y flexibilidad.

🌱 Gestionar las emociones para obtener resultados positivos.

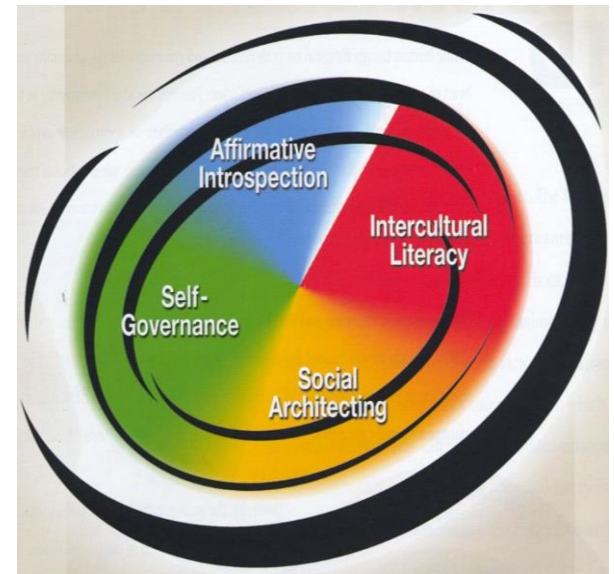
🌱 Ganar paz interior y aceptación.

Duración:

De 2 a 5 días

Lugar:

Casa privada o rural en exclusiva



Retiros
Singulares:

Camino de
Santiago



Retiro en el Camino de Santiago

- ✦ Objetivo: Recorre tu vida y **modela tu futuro**.
- ✦ Enfoque: compartiremos una experiencia de vida recorriendo el Camino de Santiago, mientras nos escuchamos y aprendemos de los demás, para crecer interiormente y trabajar en nuestro futuro.
- ✦ Contenidos: trabajaremos nuestros Valores, Sentimientos, Creencias, Fortalezas y Debilidades en las distintas áreas de nuestra vida, con el fin de conocernos mejor y crear nuestra Visión personal y un plan de acción, para la próxima etapa de nuestra vida.
- ✦ Incluye: preparación y facilitación del Retiro por Luis, materiales,
 - ✦ alojamientos, desayunos/comidas/cenas y transporte de mochilas.
- ✦ Diario de viaje: desde Melide hasta Santiago de Compostela
 - ✦ Día 1: Llegada a Melide - Arzúa (14 km)
 - ✦ Día 2: Arzúa - O Pedrouzo (22 km)
 - ✦ Día 3: O Pedrouzo - Santiago (20 km)
 - ✦ Día 4: Santiago y Salida
- ✦ Alternativa 7 días: desde Sarriá a Santiago de Compostela

Duración:

De 4 a 7 días

Lugar:

desde Melide o Sarriá hasta Santiago de Compostela



Retiros a medida

- ✦ Objetivo: acompañar al Foro, al Capítulo, a la Familia, a la Pareja, a la Empresa, ... para **alcanzar sus metas**.
- ✦ Enfoque: cocrearemos una experiencia adaptada a la necesidad, mediante ejercicios y dinámicas que generen aprendizajes útiles para el objetivo.
- ✦ Contenidos: a definir.

Duración:

De 1 a 7 días

Lugar:

Madrid y alrededores, o a determinar



