

***Empoderamiento de
la Mujer desde una
mirada holística***

***(DISERTACIÓN
Y TALLER)***

CANTIDAD DE HORAS: (La actividad cuenta con una carga horaria de aproximadamente 3 horas por encuentro)

PROGRAMA

Seis encuentros de 3 horas aproximadamente

Primer Encuentro

Presentación

Reconocimiento del grupo de trabajo, actividades e intereses.

¿Qué es el Empoderamiento?

Break

Taller de interacción de las participantes, utilización de nuestro cuerpo. (Actitudes posturales)

Segundo Encuentro

Afirmaciones

Qué tipo de diosa soy

Como elaborar mi Visión Board

Tercer Encuentro

La influencia de nuestros chakras.

Cómo activarlos.

Ejercicios de activación

La meditación

Cuarto Encuentro

La importancia de la mujer en los negocios

Una mujer consciente es poderosa

Reconocernos nosotras mismas para co crear una vida plena

Quinto Encuentro

Las 10 cualidades para el cambio

Empoderamiento y poder

Cuatro aspectos del empoderamiento

Sexto Encuentro

Círculos de empoderamiento

Nivel individual y colectivo

Redes de mujeres transformadoras

Breves técnicas de oratoria