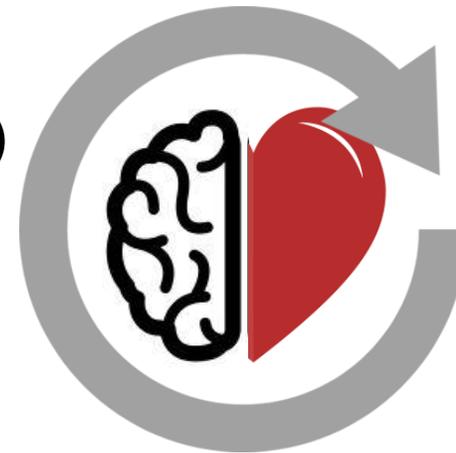


# EQ 360°

PROGRAMA PARA ELEVAR EL EQ AL MÁXIMO



# A QUIEN PUEDE AYUDARLE ESTE APRENDIZAJE?

La respuesta es muy variada  
pues la inteligencia  
emocional impacta todas las  
arenas de nuestra vida  
fuertemente. A lo largo de  
los años hemos apoyado al  
cambio a muchas personas  
con una o varias metas de  
esta lista:

- Personas deseando ser mejores líderes
- Personas que no estaban satisfechas con sus logros o profesión
- Personas que quieren llegar a ser mejores padres
- Emprendedores que quieren hacer crecer sus empresas
- Empresas que desean mejorar el rendimiento de sus gerentes
- Personas que desean llegar a ocupar puestos de alto nivel
- Personas que necesitan reinventarse después de un divorcio o quiebra
- Personas viviendo ataques de pánico
- Personas que quieren dejar una adicción
- Personas que desean dejar de auto-sabotearse en su vida económica o carrera laboral
- Personas que necesitan resolver conflictos
- Personas que necesitan salir de una crisis
- Personas que necesitan ayuda para salvar una relación personal
- Personas que están atravesando uno o varios duelos
- Personas que necesitan ayuda para salir de una depresión crónica

# EL CAMINO DEL CAMBIO

- Los libros proveen la teoría,
- Los Talleres enseñan a aplicar la teoría a su vida y
- el Servicio de Mentoring provee de un coaching personalizado durante su proceso de cambio.

## LIBROS



9 libros  
conteniendo  
la teoría

## TALLERES PARA APLICAR CONOCIMIENTOS



9 módulos de 14 hrs cada uno

## MENTORING



- Sesiones a distancia
- Diario
- Tareas
- Desarrollo de nuevas destrezas

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# 7 LLAVES PARA ACCEDER A UNA VIDA PLENA

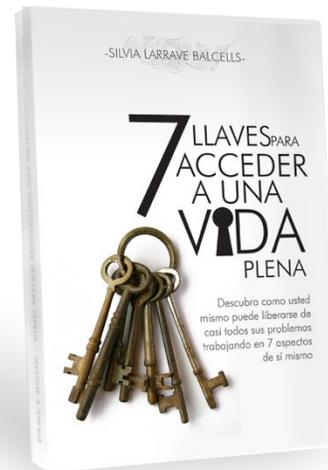
Descubra como usted mismo puede liberarse de casi todos sus problemas trabajando en 7 aspectos de sí mismo



## QUÉ DESTREZAS SE ENSEÑAN EN ESTE PROGRAMA?

Sin importar la meta que esté persiguiendo, sea de empresa o personal, hay siete aspectos de sí misma que toda persona necesita desarrollar para llegar a tener una vida plena, cualquiera que sea los términos en que la defina.

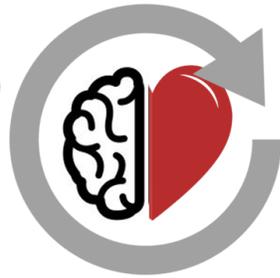
7 llaves que abren las puertas de una vida plena cuando llegamos a la maestría de éstos aspectos:



-  1. Liderazgo & Motivación
-  2. Las reglas del juego de la vida
-  3. Asertividad
-  4. Ecuanimidad
-  5. Negociación & Comunicación asertiva
-  6. Manejo asertivo del cambio y las crisis
-  7. Intuición & Pragmatismo

# EQ 360°

PROGRAMA PARA ELEVAR EL EQ AL MÁXIMO



9 LIBROS  
+ 9 TALLERES DE 14HRS c/u  
+ MENTORING



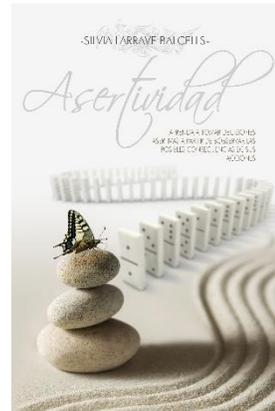
## LIDERAZGO & MOTIVACIÓN

Aprender a dejar de tratar de controlar todo y relacionarse sanamente al poder y la autoridad en uno mismo y otros



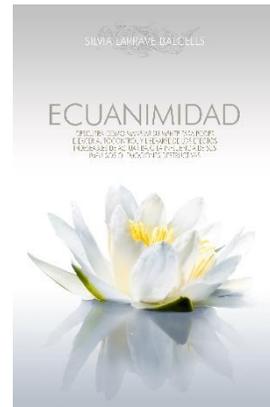
## LAS REGLAS DEL JUEGO

Cómo al entender las reglas de vivir en un mundo como este y ser la clase de ser que somos podemos mejorar nuestra calidad de vida



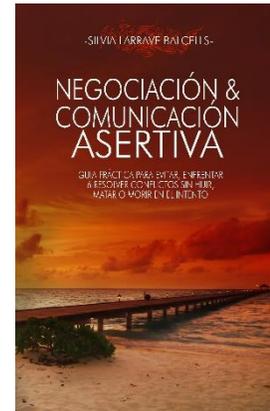
## ASERTIVIDAD

Aprender a tomar decisiones acertadas a partir de rectificar nuestros valores a partir de observar las consecuencias de nuestras acciones



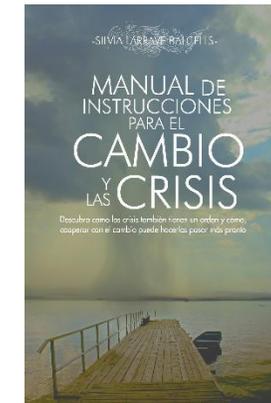
## ECUANIMIDAD

Aprender a manejar nuestra mente para tener autocontrol y liberarse de los efectos destructivos de reaccionar impulsivamente a emociones e impulsos



## NEGOCIACIÓN & COMUNICACIÓN

Guía práctica para evitar, enfrentar o resolver conflictos sin matar o morir en el intento



## CAMBIO & CRISIS

Descubrir como las crisis tienen un orden y como al cooperar con el cambio se puede hacer pasarlas más pronto



## INTUICIÓN & PRAGMATISMO

Descubrir como la intuición puede guiarnos en tiempos difíciles sin caer en la fantasía

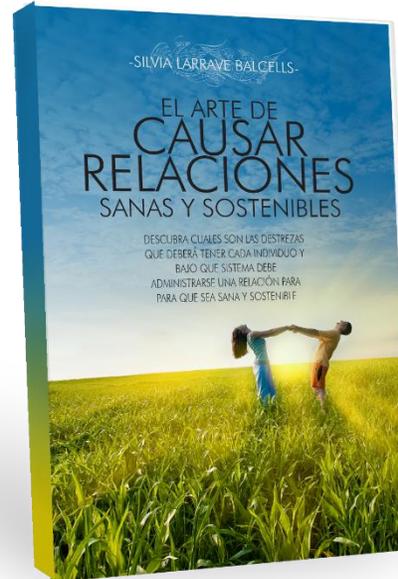
-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# EL ARTE DE CAUSAR RELACIONES SANAS Y SOSTENIBLES

DESCUBRA CUALES SON LAS DESTREZAS  
QUE DEBERÁ TENER CADA INDIVIDUO Y  
BAJO QUE SISTEMA DEBE  
ADMINISTRARSE UNA RELACIÓN PARA  
PARA QUE SEA SANA Y SOSTENIBLE



## MÓDULO ESPECIAL PARA TRABAJAR EN RELACIONES EL ARTE DE CAUSAR RELACIONES SANAS Y SOSTENIBLES



Por qué muere el amor? por que tanta pareja rota? por que tanto divorcio?

El amor no muere por casualidad! muere por CAUSA-lidad! y si uno no sabe relacionarse o no tiene las destrezas que se requieren para hacerlo sanamente, entonces vive una serie de desafortunados retos a lo largo de su vida para aprender!

Aprendimos a relacionarnos desde niños a partir de la interacción con nuestros padres o cuidadores y hermanos ellos mismos no sabían como hacerlo? que hacemos si aprendimos a relacionarnos de manera tóxica o disfuncional?

Amarse/apreciarse/valorarse y relacionarse no son lo mismo. Relacionarse es una dinámica que sucede dentro de un sistema de reglas dentro de las que se intercambia valor o destrucción en una relación y, es de esta dinámica que se derivan los sentimientos que prevalecen en ella y la sostenibilidad de la misma.

La buena noticia es que se puede aprender cómo y en este libro se abordan tanto los requisitos para lograrlo como las características que debe tener la forma de relacionarse...

TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# LIDERAZGO & MOTIVACIÓN

NO CONTROLE: ¡INFLUYA!

DESCUBRA COMO  
RELACIONARSE SANAMENTE AL  
PODER Y LA AUTORIDAD EN  
USTED MISMO Y OTROS

# LIDERAZGO & MOTIVACIÓN



La vida puede vivirse de 2 maneras:

- 1) como algo que "nos pasa" (víctima)
- 2) Como algo que hacemos pasar (liderazgo)

Por qué no intentar tomar las riendas de nuestra vida cuando la alternativa a no participar es la de sufrir como víctimas todo lo que nos suceda por omisión de acciones que le den forma?

El liderazgo no es algo sólo para empresarios o jefes.. todos en la vida necesitamos llegar a adoptar esta actitud para tener mejores opciones para vivir.

Ciertamente no es posible controlar todo en la vida, y algunas cosas definitivamente no saldrán como las planeamos –es parte de la vida... pero vaya si no hace una gran diferencia en la calidad de vida que viviremos el tratar de hacernos cargo conscientemente de hacia donde vamos!

Y no se trata de controlar, forzar o coaccionar... se trata de influir y vivir creativamente! Se trata de aprender a ser el líder de nuestro interior primero para luego estar en capacidad de guiar a otros a un objetivo en común!

Y es que el liderazgo es un proceso de crecimiento y no un lugar en la jerarquía de alguna familia o empresa.

Descubra en este libro como el liderazgo se fundamenta en 4 pilares, los 16 tipos de estilos de pensamiento de acuerdo a la biología de cada persona, los estilos de liderazgo y su función, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, inteligencia emocional, métodos para desarrollar auto-control, métodos para evitar o resolver conflictos, y métodos para visonar y planear que necesitará si quiere llegar a ser un líder de manera sostenible.

TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# LAS REGLAS DEL JUEGO DE LA VIDA

CÓMO AL ENTENDER LAS REGLAS DE VIVIR EN UN MUNDO COMO ESTE Y SER LA CLASE DE SER QUE SOMOS, PODEMOS MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA

## LAS REGLAS DEL JUEGO DE LA VIDA



La vida tiene sus cosas que por más que uno quiera cambiar, vienen con el paquete de estar vivo y son por definición los mecanismos que rigen nuestra existencia, nos guste o no estar sujetos a ellos... sepamos o no de su existencia... entendamos o no cuál es »la tarea« que se desprende de esas condiciones...

1. Las cosas no siempre salen como uno quisiéramos...
2. Todo cambia y a veces lo que uno quería que continuará se termina y a uno le toca soltar... o le toca seguir aferrándonos cuando uno lo que quisiera es soltar...
3. Las cosas no siempre parecen justas...
4. La gente no siempre es leal, o amorosa...
5. Sufrir es parte de vivir, pues es inevitable enfrentar pérdida tras pérdida cuando uno vive en un mundo como este...

Hasta aquí es claro para todos que nos guste o no así es la vida y siempre va a ser así... pero acaso entendemos qué es lo que da lugar a que esto se dé? Acaso tuvimos otra opción que resignarnos a ello asumiendo que sería parte quizás de un designio Divino que nunca consideramos sería factible entender?...

Acaso nos haga sentir enojados e indignados ante la vida pensando que el dolor de esto es una crueldad designada por alguna clase de ser superior a nosotros en poder que no es para nada benigno con nosotros?... Y es que aún considerándolo inevitable y por ellos dispuestos a resignarnos (en el mejor de los casos si es que no prefieres pasarte la vida en estado de rebelión y descontento); a nivel emocional no es sencillo vivir con esto, si se ha tomado consciencia de los alcances e implicaciones ocultas detrás del delicado orden que rige la vida y todas sus formas.

La vida no es un lugar desordenado y caótico... y si llegas a comprender qué clase de ser eres, cuáles son las leyes que la rigen y cómo usarlas a tu favor, podrás no sólo optimizar tus oportunidades, extender tu poder lo suficiente como para crear la clase de vida que prefieras y te haga más dichoso sino, además dejar de sufrir tanto por tus desaciertos y pérdidas y sentirte seguro bajo casi cualquier circunstancia.

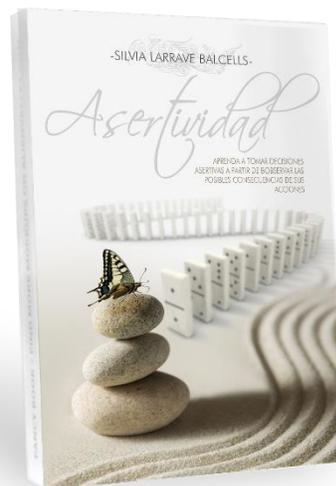
TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# Asertividad

APRENDA A TOMAR DECISIONES  
ASERTIVAS A PARTIR DE BOBSERVAR LAS  
POSIBLES CONSECUENCIAS DE SUS  
ACCIONES

## ASERTIVIDAD



TOMAR las DECISIONES correctas es un asunto de claridad sobre las consecuencias a cosechar

Muchos ven el tema de valores y virtudes como algo espiritual, pero lo cierto es que es un tema qué va más allá de la religión que profesemos. Por amor o por simple responsabilidad, el camino es el mismo para ateos que para santos. La vida en armonía requiere de mentes con ideas claras y decisiones que CAUSEN ARMONÍA.

Los valores y virtudes y defectos son importantes simplemente porque son el punto de partida de decisiones con causas y efectos que desatamos a diario en nuestras vidas y las de otros en nuestro entorno.

No se trata de "ser buenos" sino de ser sabios con la forma en que tomamos nuestras decisiones y damos forma a nuestra vida. Aprender a tomar decisiones asertivas que nos permitan crear armonía en ella, en lugar de problemas que nos roben la paz.

Conviene pues tomar en serio el alcance de este tema para erradicar o prevenir muchos problemas de nuestra vida y convertirnos en una influencia constructiva al entorno.

En este libro se revisan los conceptos de cada valor de acuerdo a el modelo de equilibrio y se ofrece un método eficaz con el que se puede trabajar para instalar virtudes en uno mismo de manera que una persona promedio pueda implementar lo aprendido a su vida y ver los frutos de bienestar en ella.

TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# ECUANIMIDAD

DESCUBRA COMO MANEJAR SU MENTE PARA PODER EJERCER AUTOCONTROL Y LIBERARSE DE LOS EFECTOS INDESEABLES DE ACTUAR BAJO LA INFLUENCIA DE SUS IMPULSOS O EMOCIONES DESTRUCTIVAS



# ECUANIMIDAD



La ecuanimidad es quizás una de las más importantes virtudes que podemos adquirir en la vida. Su mensaje de paz llega gracias a la capacidad anteponer una pausa antes de cada reacción, para percibir e investigar, antes de asumir conclusiones no verificadas o posturas rígidas ante los eventos y circunstancias de nuestra vida y, con ello, cualquier reacción emocional es suspendida.

Al practicar una actitud de percepción y exploración del tema, en lugar de una de juicio y condena, damos paso a la lógica y el razonamiento y la capacidad de elección sobre la manera más conveniente de actuar a consecuencia, en lugar de sólo reaccionar a las cosas a partir de las emociones que experimentamos ante ellas debido a los juicios instantáneos que hacemos sobre las situaciones.

Las personas que han llegado a conquistar esta virtud generalmente lo han hecho por fases, pues se requiere de desarrollar la capacidad de observación de sí mismos, fuerza y autocontrol para lograrla.

Durante la primera fase se aprende a ser capaces de procesar las emociones destructivas básicas (miedo, ira, tristeza, culpa, vergüenza, apego, deseo y todos sus derivados y combinaciones) de manera que no toquen a los demás y tampoco nos destruyan a nosotros mismos.

La segunda fase de aprendizaje de la ecuanimidad requiere ya de más fuerza y autocontrol, consiste en simplemente "presenciar pasivamente" el diálogo mental que se desprende de las interacciones y experiencias externas, sin entrar al drama de las emociones, solo experimentándolas como si se tratara de un espectador externo que contempla sin involucrarse y reflexionando a partir de la observación sobre la veracidad de las ideas y juicios que circulan por la mente y la conveniencia o inconveniencia de actuar al respecto.

La tercera fase de aprendizaje de la ecuanimidad se logra cuando ya tenemos la capacidad de manejar nuestra mente en "tiempo real" sin juicio sino estrictamente percepción y lógica antes de interpretar.

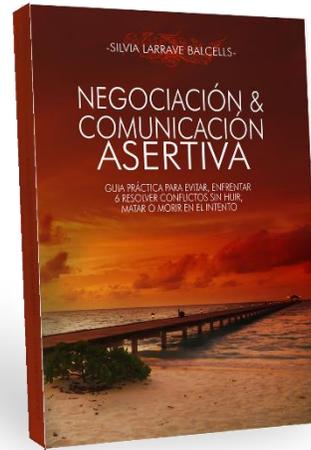
TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# NEGOCIACIÓN & COMUNICACIÓN ASERTIVA

GUIA PRÁCTICA PARA EVITAR, ENFRENTAR  
& RESOLVER CONFLICTOS SIN HUIR,  
MATAR O MORIR EN EL INTENTO

## NEGOCIACIÓN & COMUNICACIÓN ASERTIVA



Las palabras, oraciones y entonación que le demos a un mensaje desencadenan paz o guerra entre las personas que se comunican.

Un comentario inocente puede ser nada... o convertirse en una hecatombe si la forma en que lo hacemos está mal enfocada.

Vale mucho la pena tomarse el tiempo y esfuerzo para analizar de qué manera nos hemos estado comunicando con los demás y tomarse en serio el trabajo de desarrollar un estilo de comunicación asertivo pues esto es algo que puede hacer una gran diferencia en nuestra calidad de vida.

Los conflictos son por lo regular algo de lo que nadie disfruta y pocos salen "ganando".

No es de sorprenderse que tanta gente prefiera huir de los problemas en lugar de enfrentarlos para solucionarlos. Aunque usted no lo crea no es imprescindible (ni ayuda en nada) enojarse o gritar para enfrentar un conflicto salir huyendo de ellos.

Por el contrario necesitará de mucho autocontrol y las habilidades de negociar y comunicarse asertivamente para salir airoso de un posible conflicto y solucionar sus problemas con los demás de manera permanente y armónica.

Sin embargo si tan solo aprende a comunicarse asertivamente es muy probable que ni siquiera surjan problemas con los demás.

En este libro usted aprenderá destrezas para comunicarse mejor y aprender a negociar para evitar, o enfrentar y resolver los conflictos sin matar ni morir en el intento, de manera que nunca más necesitara salir huyendo y mantener sus problemas sin resolver.

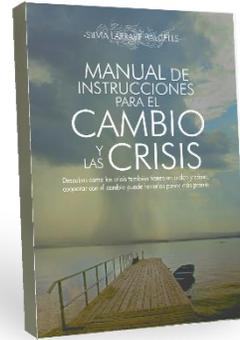
TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL CAMBIO Y LAS CRISIS

Descubra como las crisis también tienen un orden y cómo, cooperar con el cambio puede hacerlas pasar más pronto

## MANUAL PARA EL CAMBIO Y LAS CRISIS



El cambio es una de las constantes de la vida más temidas y rechazadas por las personas debido al dolor que frecuentemente lo acompaña.

El temido cambio es evitado y atendido con desgano por considerarlo un huésped no invitado en nuestra vida, sin embargo por duro que sea éste, el cambio no es nuestro enemigo sino todo lo contrario.

La vida está constantemente en cambio y vivir es cambiar! la forma más sabia de encararlo es definitivamente la de colaborar con él pues corresponde a un orden más grande que el de nuestra sola voluntad.

Que puede hacerse frente a una crisis? son todas las crisis iguales? Ciertamente por mucho que lo parezca, el cambio es algo ordenado. las crisis no se generan de la noche a la mañana y la manera de apaciguarlo no es un gran misterio oculto pero si requiere trabajo y observación.

Nadie está exento del cambio y por cuidadosos que seamos nadie atraviesa la vida sin entrar al menos alguna vez a una crisis.

Para aquellas personas que entienden esto y buscan maneras de empoderarse cuando el cambio toca a su puerta este libro les ofrece una estructura confiable para aprender a discernir qué requiere de ellas el cambio y/o la crisis para cesar.

No es sólo un tema de aceptación sino de muchas cosas:

- el cambio tiene una estructura
- las crisis son consecuencias de la falta de atención y acción o las acciones erradas
- una actitud de aprendiz es la que genera un giro positivo en cualquier crisis
- un manejo emocional impecable es imprescindible para no complicar más las cosas

Descubra cómo hasta la peor crisis de su vida puede transformarse en una bendición para su vida.

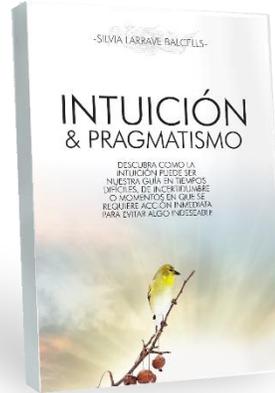
TALLER + LIBRO + MENTORING

-SILVIA LARRAVE BALCELLS-

# INTUICIÓN & PRAGMATISMO

DESCUBRA COMO LA  
INTUICIÓN PUEDE SER  
NUESTRA GUÍA EN TIEMPOS  
DIFÍCILES, DE INCERTIDUMBRE  
O MOMENTOS EN QUE SE  
REQUIERE ACCIÓN INMEDIATA  
PARA EVITAR ALGO INDESEABLE

## INTUICIÓN Y PRAGMATISMO



Alguna vez ha experimentado una “corazonada” que al principio sonaba infundamentada y quizás hasta desquiciada pero luego de observar los acontecimientos siguientes noto que estaba en lo cierto?

ESA ERA SU INTUICIÓN ALERTÁNDOLO DE ALGO

pero pocos se arriesgan a seguir su intuición en ausencia de argumentos racionales suficientes para no sentir miedo de seguirla. La intuición es una de nuestras facultades mentales más malentendidas y criticada por racionales que desconocen su naturaleza y intuitivos fantasiosos. Lo cierto es que es algo que parece mágico por su procedencia inconsciente pero en realidad es una herramienta más de nuestra mente.

Nuestra intuición puede:

- informarnos de las personas, sucesos y lugares
- informarnos de peligros al asecho
- guiarnos hacia el camino correcto para encontrar algo
- permitirnos sanar a a nosotros mismos o a otros
- guiarnos para actuar en pro de la armonía en la vida dentro de todos y todo

La intuición es la facultad mental que nos permite “LEER LA ENERGÍA”.

Debido a que la energía no suele poder verse siempre, a veces hasta podemos atribuirle características sobrenaturales o juzgarla como una fantasía.

Lo cierto es que no todas las personas tiene está habilidad desarrollada por completo y muchas veces para desarrollara hay que abrirse paso por un camino lleno de “expertos fantasiosos” que en realidad con buenas intenciones y todo, nos pierden y nos hacen propensos a desgastes e incredulidades que más bien son el resultado de no saber “archivar información” con objetividad.

En este libro se explora el instrumento INTUICIÓN con sano escepticismo para aprender a seguirla sin miedo pero sin recurrir a fantasías.

TALLER + LIBRO + MENTORING

# PRECIOS

LIBROS



Q 175 c/u

TALLERES PARA APLICAR  
CONOCIMIENTOS



16 horas X MÓDULO  
Q 3,750 ..... Presencial privado

MENTORING  
A DISTANCIA



Q 150 X HR

10% DESCUENTO AL TOMAR UN PAQUETE DE MÓDULOS