

**Programa de
Autoconocimiento y
Desarrollo Personal**

¿Qué es el programa de Autoconocimiento y Desarrollo Personal?

Es un programa personalizado, 1 a 1, de crecimiento personal, 100% online (vía zoom) o presencial (sólo en Lima-Perú).

El propósito de este programa es brindarte herramientas, principios y conceptos que te permitan conocerte, descubrirte, sentirte mejor contigo, comprender desde una perspectiva diferente las circunstancias que suceden y alcanzar los resultados que esperas en la vida.





- Consta de 6 talleres de desarrollo personal, 7 sesiones de acompañamiento de coaching, trilogía de libros “Recuerda Quien Eres” y guías de aprendizaje que se realizan en tu tiempo libre.
- Tanto los talleres como las sesiones son individuales, en un horario acordado según tu disponibilidad.
- El programa se apoya en herramientas de coaching ontológico, transpersonal y programación neurolingüística. Además de meditaciones y poderosos principios y hábitos que incorporados en ti transformarán tu forma de ver y vivir la vida.

Este programa es para TI si...

Te encuentras en búsqueda de mayor bienestar personal, emocional y espiritual.

Deseas mejorar tu comunicación y tus relaciones interpersonales

Deseas aprender a gestionar tus emociones.

Atraviesas un momento difícil o de incertidumbre y requieres de un acompañamiento integral para poder tomar decisiones o tener otra mirada de las circunstancias que atraviesas.

Buscas un proceso de desarrollo personal diseñado especialmente para ti, que sea efectivo, cercano y en un tiempo acotado que se adecue a tus horarios.



¿Qué aprenderás?

Comprender y transformar las creencias/ miedos/ pensamientos que limitan algunas áreas de tu vida.

Mejorar tus relaciones interpersonales (siendo y haciéndote responsable de tu vida)

Comprender y gestionar tus emociones.

Mejorar tu comunicación y asertividad.

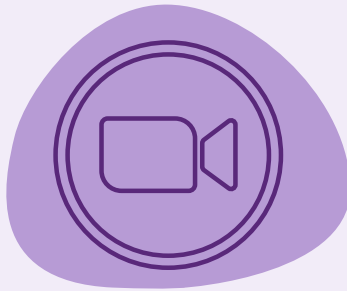


Iniciarás el proceso de sanación interior

Aprenderás e incorporarás nuevos hábitos para mejorar tu vida

Aprenderás a amarte, reconocer y liberarte de dependencias emocionales y sanar las faltas de perdón.

¿Qué incluye este programa?



09 horas de talleres vía Zoom



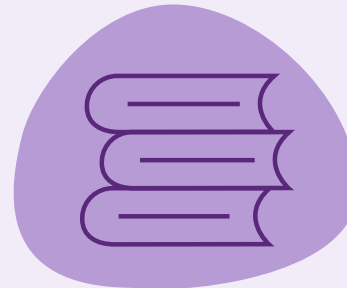
10.5 horas de coaching individual



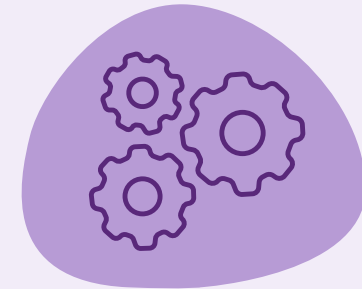
Guías de aprendizaje



Todas las sesiones son individuales 1-1. En horario acordado y agendado con el cliente.



Trilogía de libros de desarrollo personal “Recuerda Quien Eres” (envío gratuito solo Perú)



Aprendizaje vivencial y participativo. A través de herramientas de coaching ontológico, transpersonal y PNL.

Contenido del Programa

I. ¿QUIÉN SOY? ¿ DÓNDE ESTOY HOY? (1.5 horas)

- Mapa actual
- Rueda de la vida / Descubriendo tus personajes
- Aprendiendo a vivir en consciencia desde la responsabilidad

SESION 1 DE COACHING (1h y 30min)

II. TRANSFORMANDO TUS CREENCIAS LIMITANTES (1.5 horas)

- Descubriendo tus creencias limitantes
- Aprendiendo a transformar tus creencias limitantes
- Construyendo declaraciones poderosas

SESION 2 DE COACHING (1h y 30min)

III. COMPRENDIENDO TU MUNDO EMOCIONAL (1.5 horas)

- Descubriendo tu herida básica.
- Conociendo las emociones
- Aprendiendo a gestionar tus emociones

SESION 3 DE COACHING (1h y 30min)



Contenido del Programa

IV. MEJORANDO TU FORMA DE RELACIONARTE (1.5 horas)

- Aprendiendo a ser asertivo y poner límites
- El impacto de las opiniones de otros en tu vida
- Pienso, siento y actúo en coherencia.

SESION 4 DE COACHING (1h y 30min)

V. EMPEZANDO A SANAR – PERDÓN (1.5 horas)

- Reconociendo y transformando estados de ánimo
- Sanando niño interior
- El arte de perdonar y vivir en gratitud

SESION 5 DE COACHING (1h y 30min)

VI. RECONOCIENDO TUS APRENDIZAJES (1.5 horas)

- Resumiendo tus aprendizajes
- Reconociendo tus hábitos
- Incorporando nuevos hábitos
- La felicidad es el camino

SESION 6 DE COACHING (1h y 30 min)

SESION 7 DE COACHING (1h y 30 min)



Cronograma General del Programa

MES 1				MES 2			
SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
TI	TII	TIII	TIV	TV	TVI		
C1	C2	C3	C4	C5	C6		C7

TI - TVI

Talleres de 1.5 horas, 1 vez por semana.

C1 - C7

Sesiones de coaching de 1.5 horas, 1 vez por semana

Tu Inscripción al programa personalizado incluye:

- 06 sesiones de talleres PERSONALES en vivo por Zoom (total 09 horas) S/. 900.00
- 07 sesiones PERSONALES de coaching (total 10.5 horas) S/. 700.00
- Trilogía de Libros “Recuerda Quien Eres”. S/. 157.00

Valor del programa ~~S/. 1,757.00~~



Inversión: S/. 1,250.00

Condiciones del Programa

El pago se realizará por transferencia en cuenta:

- Banco: Banco de Crédito del Perú
- Titular: Liz Camarena Huamaní
- Ahorros soles: 193 92939410 0 89
- CCI: 00219319293941008914
- YAPE: 938 983 235
- Transferencia del Exterior:
- Código SWIFT-BCP: BCPLPEPL o por Western Union

* Enviar voucher de pago:

contacto@lizcamarena.com o whatsapp: +51 938983235

Forma de pago:

- 50 % al inicio del programa (S/. 750.00)
- 50% en la semana 4 del programa (S/.500.00)

No se aceptan cambios o devoluciones.

Horarios:

- Los horarios de los talleres y sesiones de coaching se fijan en coordinación con el/la participante.
- Los cambios de horarios se hacen mínimo con un día de anticipación, de lo contrario se da por ejecutada la sesión o taller.



Coach Profesional

Responsable del Programa

- **Coach Profesional Certificada por:**
 - Escuela Asersentido Internacional
Certificada como Coach Ontológico Transpersonal
Certificada como Coach Ontológico Integral con
Competencias Avanzadas en Coaching
 - Escuela de Negocios CENTRUM
Certificada en Business Coaching
 - EADA Business School (Barcelona – España)
Certificada en Business Coaching
 - ICI Alemania - Jamming Perú
Certificada como Coach Neurolingüístico
- **Autora de la trilogía de libros**
 - “Recuerda Quién Eres ... ¡Vive Libre!”
- **Facilitadora de talleres de crecimiento personal.**
- **Consultora de empresas con más de 12 años de experiencia en:**
 - Consultoría de procesos de negocios y gestión del cambio organizacional.

LIZ CAMARENA

Coach Ontológico
Acreditado N°1920 - FICOP

Facebook / Instagram:
[@lizcamarena.coach](#)

