

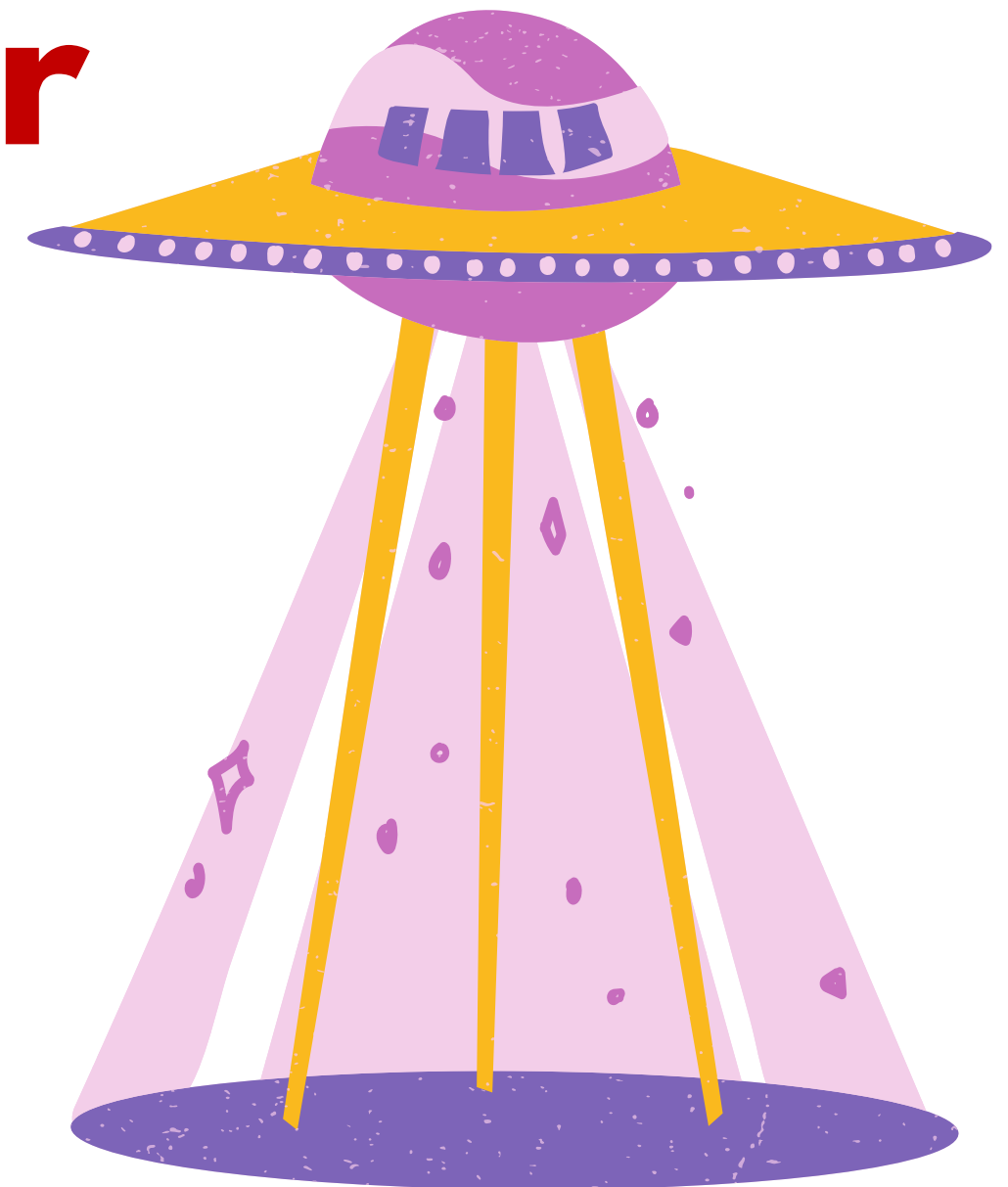


**Acompanyament setmanal per
projectar un futur que t'encanti**

Dona la benviguda a la tu que es torna a il·lusionar mirant al futur

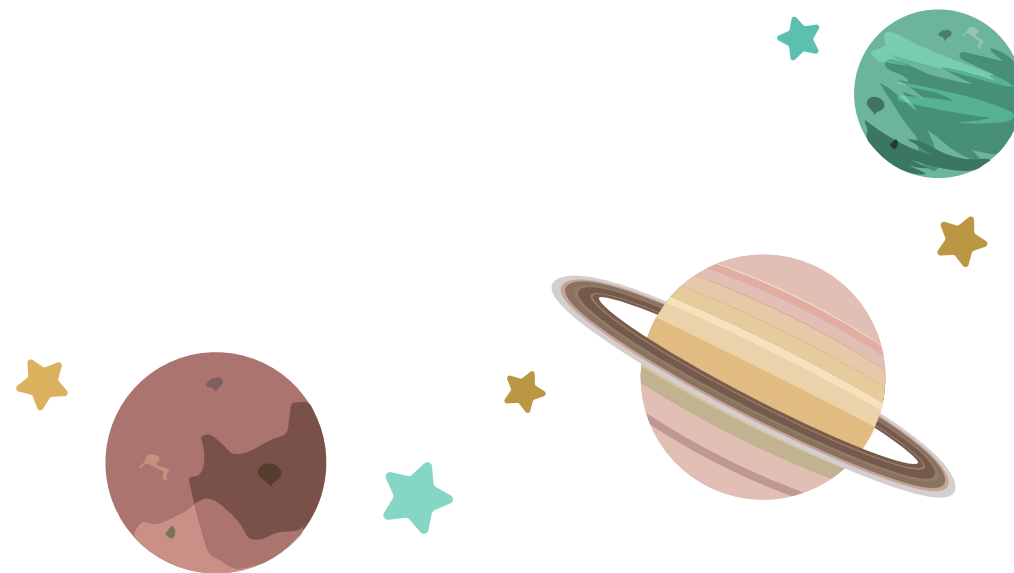
Amb ENDAVANT podràs dedicar-te un espai d'autocura

- Podràs compartir les teves reflexions amb una mirada externa**
- Podràs parar i analitzar el teu moment vital**
- Podràs treure conclusions i prendre decisions**
- Podràs aturar bucles sense fi**
- Podràs connectar amb el teu propòsit vital**
- Podràs dissenyar un pla per complir els teus objectius**
- Podràs analitzar què et dona felicitat i vols fer créixer**
- Podràs detectar quines pors no et deixen fer canvis**



Endavant és per tu si:

- Necessites reconnectar amb el teu propòsit vital
 - Vols recuperar la il·lusió per projectes futurs
- Et sents una mica estancada en el teu dia a dia, però et fa por canviar les coses
 - Saps què no vols, però et costa saber el que sí.
 - T'has perdut i vols retrobar el camí
- Les tasques quotidianes et menguen tota l'energia i acabes tirant d'esma.



Què inclou l'acompanyament?

1 PROCÉS DE 3 SETMANES AMB UNA SESSIÓ INDIVIDUAL PER SETMANA

Ens trobarem un cop per setmana per treballar tres pilars fonamentals a tenir en compte per fer una bona mirada endavant:

Primera sessió: Treballarem per connectar amb el propòsit vital.

Segona sessió: Detectarem les zones de confort on ens hem instal·lat i redactarem objectius per apropar-nos al nostre ideal.

Tercera sessió: Dissenyarem un pla de treball per aterrar els objectius i apropar-nos al nostre propòsit.

2 QUADERN DE TEORIA I EXERCICIS QUE REBRÀS A CASA

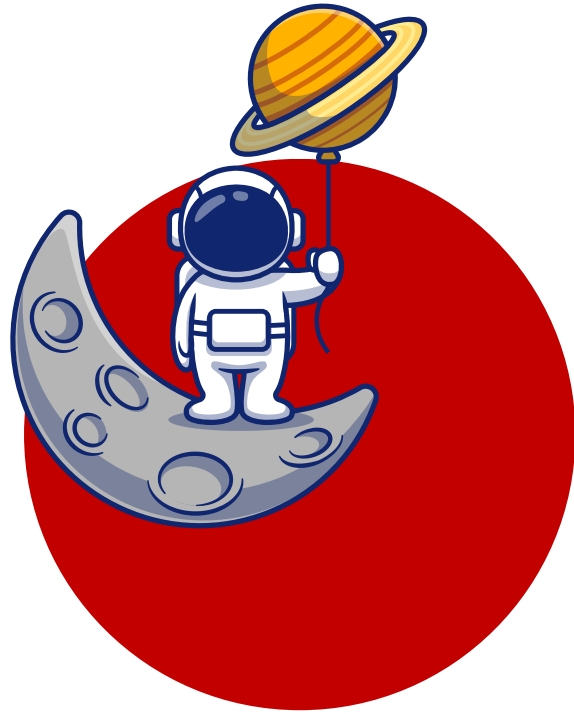
Rebràs a casa un quadern amb tots els exercicis i teoria que treballarem a les sessions.

Per què físic? Doncs perquè puguis desconnectar de la tecnologia. Emportar-t'ho a un parc o a la teva cafeteria preferida i escriure, guixar, enganxar-hi dibuixos, enganxines i sentir el plaer d'encetar la llibreta amb un projecte nou.

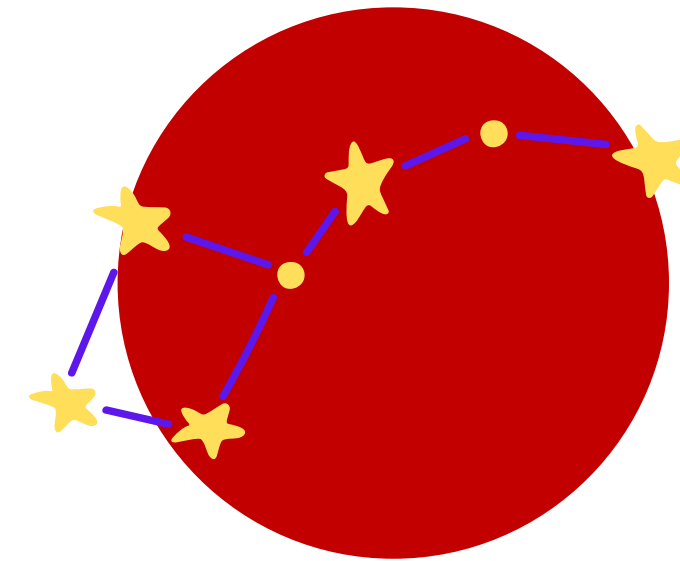
3 CONTACTE PER WHATS APP O MAIL DE DILLUNS A DIVENDRES

Pots parlar amb mi entre sessió i sessió, si se't remou alguna cosa i necessites compartir algun pensament o reflexió.

La més a més...



Regalet de benvinguda:
Junt amb el teu quadern, rebràs un altre igual per donar-li a una amiga que li faci il·lusió i un kit de relax que t'ajudarà a concentrar-te i aprofundir.



Descomptes en els altres serveis de La Inversa



Llistat de recursos per continuar aprofundint amb el que estàs treballant: Bibliografia, podcast, xerrades...

CALENDARI

PRIMER CONTACTE: SESSIÓ DE VALORACIÓ

Reunió de mitja hora online per explicar què farem, conèixe'ns i resoldre dubtes

A LA RESERVA DEL SERVEI:

Entrega d'un qüestionari per poder tenir informació prèvia. Enviament del quadern a casa teva i calendarització de les tres trobades

PRIMERA SESSIÓ:

Treballarem per connectar amb el propòsit vital.
Si l'havíem perdut, el revisarem i si mai ens ho hem acabat de preguntar, ara ens hi posarem.

SEGONA SESSIÓ:

Ens centrarem en el disseny d'objectius. Detectarem les zones de confort que ens posen "pals a les rodes" i a partir del propòsit vital que ja haurem treballat, desglossarem objectius assolibles que ens apropin al futur ideal.

TERCERA SESSIÓ:

Dissenyarem un pla de treball per aterrar els objectius de la setmana anterior. Pactarem un full de ruta que ens apropirà els objectius a llarg, mig i curt termini a la nostra vida quotidiana.

PREU DE L'ACOMPANYAMENT

180 €

QUÈ INCLOU?

Reunió prèvia de mitja hora

3 sessions individuals d'1 hora i mitja

Contacte per Whatsapp de dilluns a divendres

Quadern de teoria i exercicis que rebràs a casa

Llistat de recursos per continuar aprofundint en el teu procés

Regalet de benvinguda

Descomptes per altres serveis de La Inversa

Qui ho impartirà?

A part dels acompanyaments individuals, també he fet:

Taller Gestió emocional amb dones artistes amb l'Associació **Dona Cançó** (Maig 2024)

Taller Transforma la teva menopausa amb col·laboració amb l'**Ateneu El Poblet** (Juny 2024)

Acompanyament a l'equip professional de la Cooperativa **Espai Ambiental** (Curs 2023-24)

Nos merendamos el mundo: Taller d'apoderament femení intercultural. **CC Trinitat Vella** (Gen-Març 2023)

Casal Infantil Baró de Viver: Taller d'empoderament femení dedicat a mares. (Març 2023)

IKIGAI: Curs per a treballadores de la llar programat per **Barcelona Cuida. Vil·la Veïna** (Juliol 2023)

Mujeres extraordinarias: Acompanyament a grup de dones migrades amb **Serveis Socials Sagrada Família** Gener-Juny 2023)

Curs treballadores de la llar: Impartició de l'assignatura de gestió emocional. **PDC Sagrada Família** (Promoció 2022 i 2023)

Montaner & asociados: Treball emocional amb persones funcionàries de la Diputació de Navarra. (Maig 2020)

Puro Teatro: Treball de les emocions amb teatre a **Serveis Socials Sagrada Família** (Curs 2019-2020)

Senyores fent coses: Tècniques d'autocoaching per a dones (**CC Trinitat Vella, CC Trinitat Nova i Casal Espai 210**)

I aquesta és la meva formació acadèmica:

2021: Iniciació a la Comunicació No Violenta. Institut Gestalt.

2021: Tècnica en Coaching Sexual. Feminarian

2021: Practitioner PNL. Institut Integratiu

2021: Tècnica en Coaching Feminista. Feminarian

2019: Postgrau Economia Social i Solidària. Universitat de Barcelona i Ciutat Invisible

2014: Teatre com a intervenció social. Forn de teatre pa'tothom

2009: Màster en Coaching Integral. Centre Motivatiu

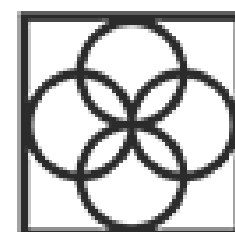
2005: Estudis finalitzats d'interpretació i doblatge

2000: Diplomatura Educació Social. Universitat Ramon Llull



MIREIA PIFERRER ANGUELÚ

Algunes de les entitats amb les que he treballat:



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA



Dona Cançó
DONES ARTISTES

LA INVERSA

Què han dit de mi?



**MIREIA CIRERA
PINTÓ**

Fa un temps, vaig tenir l'oportunitat de participar en unes sessions d'acompanyament laboral a MengemBages amb la Mireia. La seva experiència i visió van ser claus per ajudar-nos a redefinir els objectius professionals i a identificar les fortalezes personals i del col·lectiu.

Des del primer moment, la Mireia es va mostrar com una professional propera, empàtica i molt preparada. Va saber escoltar i entendre les nostres necessitats, proporcionant-nos eines concretes i estratègies efectives per avançar en el camí laboral. Personalment em va ajudar a millorar la meva autoestima professional, a clarificar els meus objectius i a traçar un pla d'acció adaptat a les meves necessitats i situacions particulars.

Un dels aspectes més destacats de les seves sessions és la capacitat que té per crear un espai de confiança on vàrem poder expressar-nos lliurement i explorar noves perspectives. A més, les metodologies dinàmiques i pràctiques fan que cada sessió sigui enriquidora i motivadora.

Recomano sincerament les sessions amb la Mireia Piferrer a qualsevol persona que busqui un acompanyament professional per redefinir els seus objectius i obtenir una visió més clara del seu futur.

Què han dit de mi?

**MAGDA
ANGLÈS**

Vaig escriure a la Mireia en un moment que necessita repensar la meva feina i la meva vocació i enllaçar-ho amb la vida personal. Les sessions em van ajudar a reprioritzar i enfocar-me. Em vaig sentir acompanyada amb la seva mirada feminista, un estil pragmàtic, proper i amb una dosi d'humor intel·ligent més que necessària

**ESTER
CORT**



Vaig assistir a un taller de la Mireia en el que parlava de la menopausa. Ens va ajudar a entendre els condicionants socials, educacionals, culturals i ancestrals que envolten la menopausa. Imprescindible entendre-ho per canviar la manera de veure i viure aquest període. Un taller interessantíssim sobre un moment vital que ens toca a totes i del qual encara hi ha molt desconeixement.

**ARIADNA
MATAS**



Vaig assistir a un taller impartit per la Mireia sobre la menopausa. També està molt bé conèixer com s'ha tractat aquest tema al llarg de la història i com difereix amb altres cultures. Entendre que la societat ens fa creure com hem de passar aquesta etapa i de quina manera trencar amb això també t'empodera molt. És fantàstic compartir experiències amb altres dones i fer tribu, ja que és un tema que encara se'n parla poc a nivell mèdic i de societat.

Algunes preguntes que potser t'estiguis fent:

Això és teràpia?

El que faràs **NO** serà un procés terapèutic. Treballarem amb tècniques de coaching i PNL que són molt pràctiques i enfocades en l'ara.

Si durant el procés veiem que el que s'ha de treballar té una complexitat que requereix suport terapèutic, ho parlarem i buscarem opcions més adequades.

Quin temps de dedicació requerirà?

Això dependrà de tu i de la dedicació que hi vulguis/puguis posar.

Amb dues horettes a la setmana de treball individual més l'hora i mitja de trobada amb mi, ja podràs fer un bon aprofundiment en els temes que treballarem.

Es poden fer les trobades presencials?

Si t'ajuda a treballar millor, pots venir a la meva oficina a fer la trobada.

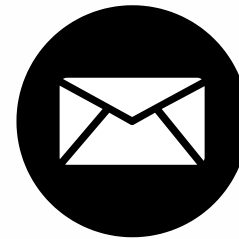
De quina manera podem seguir treballant després?

Tens les opcions de processos ENFORA I ENDAVANT i si el que necessites és aprofundir en alguna cosa més específica, pots reservar cites lliures sense compromís de continuïtat.

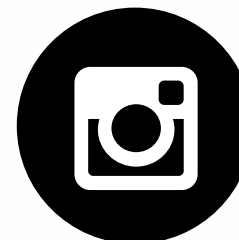
Com pots fer-ho per apuntar-te?

Em pots trucar, enviar-me un mail o escriure'm un privat per instagram i buscarem un dia per fer la primera trobada per conèixe'ns.

Si després d'aquesta trobada, vols continuar el procés, et passaré les dades per fer el pagament.



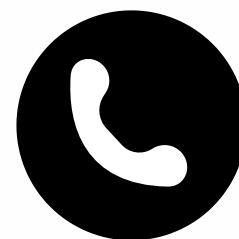
mireia@lainversa.cat



[@lainversa_coach](https://www.instagram.com/lainversa_coach)



www.lainversa.cat



676 886 747