

ENDINS

acompanyament setmanal
per tornar la mirada a tu



Dona la benviguda a la tu més tu que mai

Amb ENDINS 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 alinear els teus valors amb la teva vida**
 - Podràs detectar els pensaments recurrents que et limiten**
- Podràs detectar quins aspectes de la teva vida necessiten ser revisats**



endins és per tu si:

- Necessites **il·lusionar-te** amb el teu present. Sents que t'ha atrapat la monotonia i et falten estímuls nous.
- Et sents cansada física i mentalment. L'estrès i les tasques del dia a dia et deixen esgotada per posar **coses en ordre**.
- Sents que les teves necessitats són al final de la cua. Tens moltes persones càrrec teu i no et queda temps ni **energia per a tu**.
- Vols **canviar** coses, però no saps per on començar. Ja no et satisfà el que feies fins ara, però tampoc saps com canviar-ho.
- Sents rancúnia i estàs enfadada (una mica amb tot el món).
- Vols **reconnectar** amb la teva essència. Fa massa que no dediques temps a pensar què necessites i què vols deixar enrere.
- Vols **treballar en tu**, però no et cal començar un procés terapèutic.

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 endins:

Primera sessió: Roda de la vida on analitzarem tots els àmbits de la teva vida i on hem de posar-hi focus.

Segona sessió: Treball dels valors que et defineixen i si vius en coherència amb ells.

Tercera sessió: Creences limitants. Analitzarem quins pensaments has fet teus i que et perjudiquen.

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 la roda de la vida. Farem un mapa amb tots els àmbits de la teva vida per veure de manera clara quins aspectes que no són prou cuidats

SEGONA SESSIÓ:

Treballarem els propis valors. Allò que és innegociable a la teva vida i que et defineix. Identificarem possibles incongruències entre els teus valors i aspectes de la teva vida que no estiguin alineats amb ells.

TERCERA SESSIÓ:

Observarem les creences internes que et limiten. Aquells pensaments intrusius que en algun moment et vas fer teus i que et posen "pals a les rodes" a l'hora de prendre decisions.
Parlarem de possibles passos a seguir

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

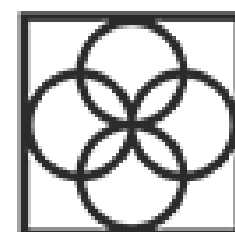
2005: Estudis finalitzats d'interpretació i doblatge

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



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.

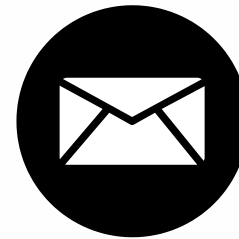
De quina manera podem seguir treballant després?

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.

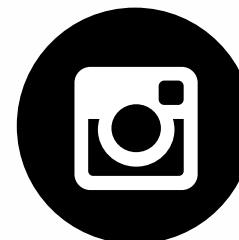
Com pots fer-ho per apuntar-te?

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.



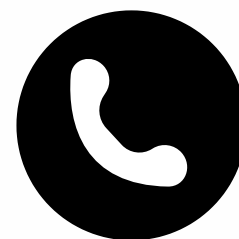
mireia@lainversa.cat



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



www.lainversa.cat



676 886 747