

**ENFORA**



**Acompanyament setmanal  
per relacionar-te millor amb l'entorn**

# **Dona la benviguda a la tu que sap relacionar-se amb l'entorn de manera sana**

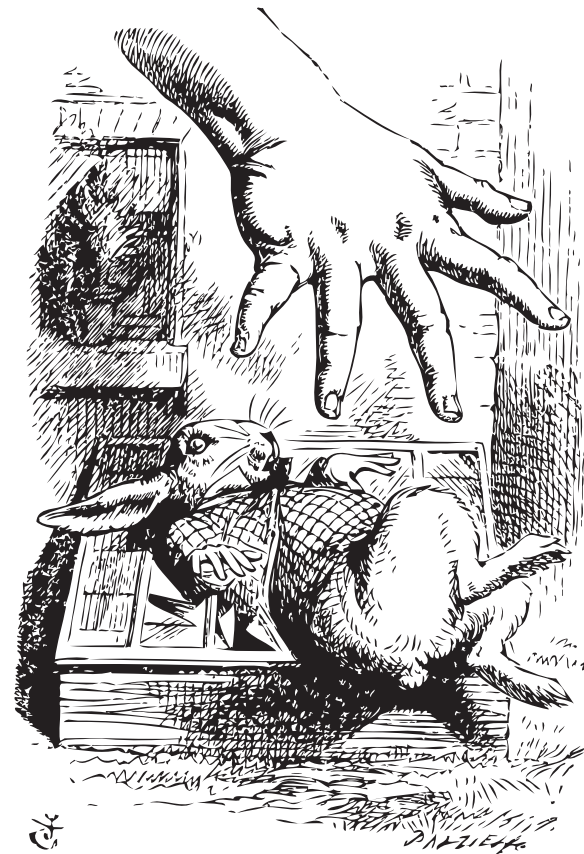
**Amb ENFORA podràs dedicar-te un espai d'autocura**

- 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 aprendre maneres més eficients de relacionar-te amb els altres**
- Podràs organitzar-te per treure temps de qualitat per a tu**
- Podràs posar límits sense sentir culpa**
- Podràs dir el que necessites sense enfadar-te i de manera assertiva**



# enfora és per tu si:

- Estàs farta de cuidar tothom i descuidar-te a tu.
- Necessites espais per tu i no saps d'on treure'ls
- Vols reivindicar temps per tu de qualitat sense sentir-te culpable quan ho facis
- Vols aprendre a comunicar les teves necessites sense enfadar-te
- Necessites saber dir NO des de la tranquil·litat.



# 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 enfora:

**Primera sessió:** Límits sense culpa on aprendràs a dir **NO** des d'un lloc que no et costarà.

**Segona sessió:** Comunicació amb gràcia on treballarem una bona manera d'expressar necessitats sense enfadar-nos i fent-nos entendre.

**Tercera sessió:** Organització de l'horari setmanal per trobar moments per a tu de qualitat.

## **2** QUADERN DE TEORIA I EXERCICIS QUE REBRÀS A CASA

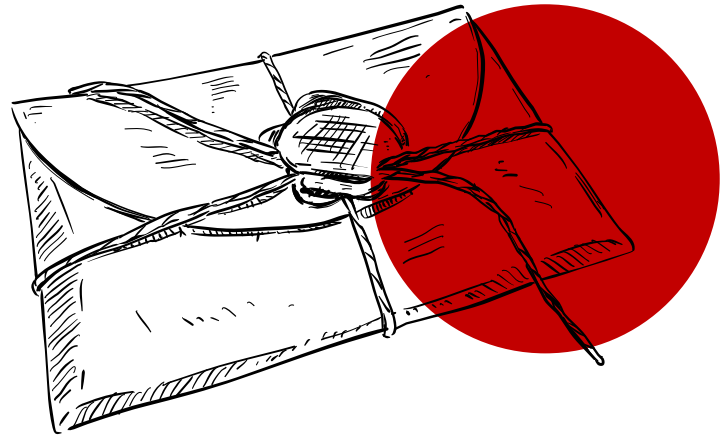
Rebràs a casa un quadern amb tots els exercicis i teoria que treballarem a les sessions.

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.

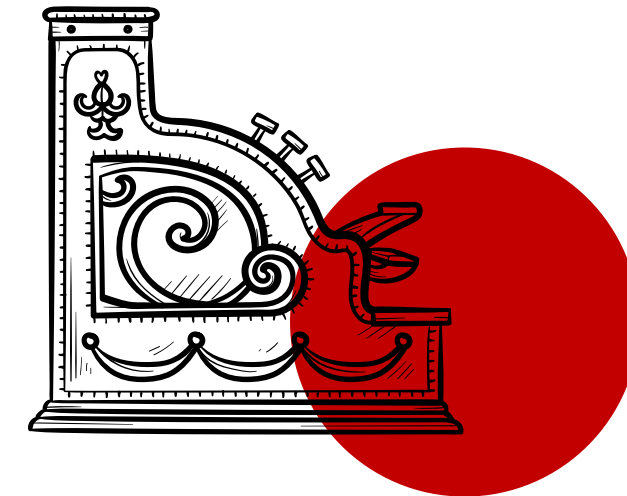
## **3** CONTACTE PER WHATS APP O MAIL DE DILLUNS A DIVENDRES

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

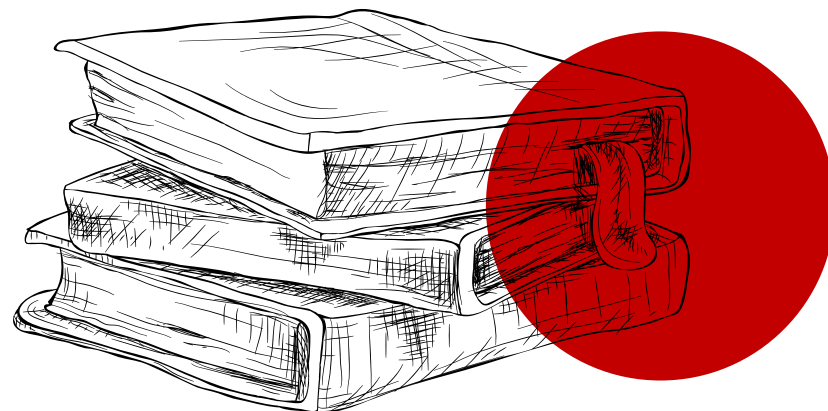
# La més a més...



**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 els límits. Aprenderàs maneres de posar límits a les persones del teu entorn per baixar l'impacte de les exigències externes sense sentir culpa per posar-los.

---

## **SEGONA SESSIÓ:**

Ens centrarem en la Comunicació. Entendràs de quina manera pots comunicar les teves necessitats d'una manera assertiva per deixar clar els missatges i que no es donin malentesos.

## **TERCERA SESSIÓ:**

Observarem el teu horari setmanal per mirar quins espais de qualitat pots recuperar per a tu. Prioritzarem tasques i mirarem què es pot delegar i externalitzar per poder generar finestres de temps lliure per al teu benestar.

# 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

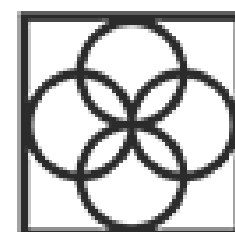
2000: Diplomatura Educació Social. Universitat Ramon Llull



## 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.

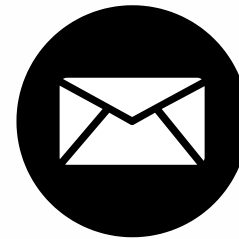
## **De quina manera podem seguir treballant després?**

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.

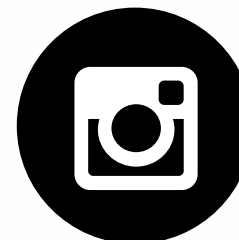
# Com pots fer-ho per apuntar-te?

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.



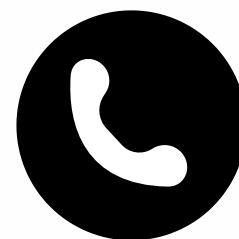
[mireia@lainversa.cat](mailto:mireia@lainversa.cat)



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



[www.lainversa.cat](http://www.lainversa.cat)



676 886 747