

7 STEPS

El camino a tu salud



Programa de 8 sesiones de gestión y reducción del estrés para familias, educandos y educadores



El método 7 steps



La situación actual

Los datos sobre los jóvenes son cada vez más preocupantes, incremento de problemas de salud mental, que abarcan desde falta de autoconocimiento, frustración, falta de motivación, bullying, burnout, depresión, drogodependencia, incluyendo los casos de suicidio que están incrementando. Como consecuencia el porcentaje de absentismo escolar, fracaso escolar y jóvenes que no estudian, ni trabajan sigue aumentando.

Al comenzar el proyecto 7 steps, quería crear una metodología que con unas acciones sencillas, diera opción a generar un cambio en los educandos, conforme iba desarrollando el método y conociendo casos, mi percepción del enfoque cambió, Necesitaba un método que aunara el trabajo de las familias, el de los docentes y el de los educandos, siguiendo una misma dirección. El objetivo estaba claro, ayudar a los tres agentes involucrados en la educación al mismo tiempo. No podemos aislar a ninguno de ellos, por eso la metodología 7 steps tiene este gran valor, trabaja de forma conjunta con las familias, los educandos y los educadores. A día de hoy es un elemento que nos diferencia de otras muchas metodologías, y que nos ha permitido crear un punto de inflexión imprescindible en el área educativa.

El método 7 steps

Las herramientas

Basándome en la prestigiosa labor que ha llevado a cabo Jon Kabat Zinn y la Universidad de Boston, he creado una metodología adaptada para las personas más activas, con las que no sólo se trabaje la atención plena, sino que además, y avalado por los últimos estudios neurocientíficos, trabajemos con herramientas que nos ayuden a gestionar el estrés potenciando nuestras capacidades de atención, aprendizaje y fomentando la salud. Para ello además contamos con:



- 1 Neurociencia
- 2 Inteligencia Emocional
- 3 PNL
- 4 Hipnosis Ericksoniana
- 5 Atención plena
- 6 Alimentación Consciente
- 7 Coherencia Cardíaca
- 8 Música
- 9 Ejercicio Físico

Método 7 steps



NEUROSENSES

Ganarás en tu salud

Reducirás y gestionarás el estrés emocional y social

Potenciarás las habilidades y capacidades para contribuir en la sociedad

Te autoconocerás para trabajar la autoestima y la frustración

Gestionarás la capacidad de cambiar el punto de vista sobre las cosas que suceden

Ganarás adaptabilidad y resiliencia a la hora de enfrentarte a la vida

Generarás neuroplasticidad aprendiendo cosas nuevas y diferentes

Obtendrás recursos que ayudan en la etapa educativa y posteriormente en la etapa profesional

Incrementarás el bienestar personal, aumentarás la calidad del sueño, recuperarás vitalidad y energía y mejorarás los estados de calma, y potenciando la concentración

Y lo más importante, trabajarás la autenticidad y la aceptación de la persona en la sociedad, para buscar el desarrollo de las personas desde la pasión, la felicidad y la vocación de cada uno.



Método 7 steps



NEUROSENSES

A quién va dirigido

Padres, Madres, tutores

- Burnout familiar
- Problemas de comunicación
- Problemas sociales
- Afectación en el trabajo
- Afectación en la vida en pareja
- Estrés
- Insomnio
- Falta de motivación
- Ganas de ayudar sin saber cómo

Educandos

- Absentismo escolar
- Fracaso escolar
- Estrés, insomnio, depresión
- Falta de confianza y motivación
- Falta de concentración y atención

Educadores

- Estrés,
- Insomnio
- Burnout
- Falta de motivación

Método 7 steps



NEUROSENSES

Modalidad

Online:

Grupos de trabajo de entre 10 y 40 unidades educativas.

8 sesiones de trabajo

1 sesión online vivencial semanal de 2h

Trabajo de refuerzo para practicar diariamente el método 7 steps.

Presencial:

Grupos de trabajo de entre 20 y 40 unidades educativas.

8 semanas de trabajo

1 sesión presencial semanal de 2h

Trabajo de refuerzo para practicar diariamente el método 7 steps



7 STEPS

El camino a tu salud



Seguimos avanzando...

Paula Ballesteros

Tlf: 654 17 95 07

paula.ballesteros@neurosenses.es

www.neurosenses.es

