



VUELVE A TU CENTRO

Estrategias sencillas para vivir mejor

**Octubre - Noviembre del
2025**

Madrid

12 HORAS

Jueves de 19.15 a 21.15h

(Octubre: 16, 23 y 30;
Noviembre: 6, 20 y 27)

Plazas limitadas

295€ (IVA incluido)

Para más información e inscripciones:

Adelina Ruano
619 53 63 75

info@adelinaruano.com
www.adelinaruano.com

Facilitado por



AR Adelina Ruano
Neurocoach & Trainer

Presentación

Si miras atrás en el último año, ¿cuántas veces has pensado que "estabas cansado"? O que todo requería mucho esfuerzo, o incluso te has sentido culpable porque, aunque todo aparentemente estaba bien, por dentro no lo sentías así.

Vivimos en una sociedad que aplaude la imagen y lo superficial. Admiramos a quienes "están bien", "son felices", "tienen éxito", a quienes parece que todo les sale con fluidez. Y esa comparación nos presiona aún más. Pero ¿cuánto de eso es realmente cierto?

Cuando queremos darnos cuenta, funcionamos en automático, intentando ser "uno de ellos". Cumplimos con lo que se espera a todos los niveles: profesional, familiar, social... Incluso en lo personal, puede que sientas que lo has hecho todo: te cuidas físicamente, has hecho cursos de autoayuda, has leído decenas de libros de psicología. Y aun así, sientes que "falta algo".

Y es ahí cuando te paras, o quizá "es la vida la que te detiene" y de pronto no sabes por dónde seguir.

Bienvenidos a esta formación, diseñada para quienes sienten que, aunque cumplen con todo lo que "se supone que hay que hacer", siguen agotados, sin energía, y con la sensación de que falta algo en su vida. En este espacio, nos embarcaremos en un viaje hacia el interior, para descubrir estrategias concretas y prácticas que nos ayuden a construir una vida plena y significativa.

Quizá ha llegado el momento de parar. De recuperar nuestra energía, nuestra salud y nuestro bienestar. No como una fachada para los demás, sino para sentirnos realmente completos y serenos desde dentro.

A lo largo de estas sesiones, cambiaremos nuestra manera de percibir lo que nos rodea, y descubriremos que las soluciones no están fuera, sino dentro de nosotros. Que esos momentos de paz y serenidad son posibles incluso en medio de circunstancias exigentes y estresantes.

Para vivir con intención y plenitud, solo tú puedes dar el primer paso. Te invito a recorrer juntos este camino, explorando cómo avanzar hacia una vida más consciente, más satisfactoria y más auténtica.

¡Bienvenid@ a este viaje de autodescubrimiento y transformación!".

Objetivos

- Hacer un alto en el camino de tu vida cotidiana para **reflexionar** sobre lo que realmente es importante para ti
- Experimentar un viaje de **autodescubrimiento** que te puede llevar a comprensiones que te permitan avanzar en la dirección que quieres
- **Aprender estrategias prácticas** y fácilmente implementables en tu ajetreada vida para sentirte mejor contigo mism@
- Convertir tus reflexiones en **acciones** que te lleven a obtener los resultados que deseas
- Disfrutar de los **beneficios** físicos, emocionales y mentales que se obtienen gracias a dedicarte tiempo de calidad para ti

Esta formación **SÍ** es para ti si..

Esta formación es para ti si quieres:

- Regalarte un tiempo para ti, para conectar contigo mism@
- Aprender técnicas que puedas aplicar en tu cotidianeidad para sentirte mejor, pero no tienes tiempo para una formación de larga duración
- Conocerte un poco mejor y descubrir qué puedes hacer para alcanzar lo que quieres
- Liberarte de bloqueos que te impiden sentirte bien en tu día a día
- Transformar tus deseos en acciones reales para lograr lo que deseas
- Conectar con estados de relajación y aliviar tu estrés
- Mejorar tu autoestima y la relación contigo mism@
- Sentirte más plen@ y seren@
- Ampliar tu autoconocimiento y tu perspectiva de la vida
- Integrar conocimientos prácticos de diferentes disciplinas, como son el Coaching, la Programación Neurolingüística y las Neurociencias, entre otras.
- Relacionarte con otras personas que te aporten sus propias experiencias y enriquezcan tu mirada de la vida

Contenidos

A lo largo de esta formación recorreremos juntos un camino en el que iremos respondiendo, paso a paso, preguntas como:

1. ¿Por qué, aunque todo esté bien, no lo siento así? ¿Por qué me falta energía y mi día a día me cuesta tanto esfuerzo?
2. ¿Por qué, aunque hago "lo correcto", no consigo cambiar lo que deseo? ¿Qué puedo hacer para cambiarlo?
3. ¿Hasta qué punto escuchas lo que dice tu cuerpo?
4. ¿Cómo intervienen las emociones en mi cambio?
5. ¿Cómo puedo cambiar verdaderamente y vivir en coherencia?
6. ¿Por qué siento que siempre tropiezo con las mismas piedras? ¿Y si debajo de ellas se esconde mi oportunidad?
7. ¿Soy responsable de la situación en la que me encuentro? ¿Puedo ser el creador de mi destino?
8. ¿Y si "mis heridas" del pasado no me permiten avanzar?
9. ¿Cómo pasar del deseo al logro, paso a paso?

Y al final de este recorrido descubrirás que:

- Volver a tu centro no es una utopía, es una realidad.
- No necesitas buscar fuera lo que ya tienes dentro.

¿Qué metodología se va a seguir en la formación?

El formato de esta formación es muy dinámico, interesante, **ameno y participativo**. Se trata de que disfrutes del tiempo invertido y le saques el máximo rendimiento.

El objetivo es ofrecerte **estrategias útiles y de fácil asimilación** para aplicar inmediatamente en tu vida. Para ello la metodología que sigo se apoya en tres puntos clave que se entremezclan a lo largo de toda la formación:

1. La presentación de un marco teórico, fundado en las bases de la **Neurociencia, la Programación Neuro Lingüística, el Coaching, y la Gestión Emocional**, entre otras disciplinas.
2. La ilustración con estudios, metáforas, historias, y **casos de la vida real**.
3. Y la **implicación y participación** de todos los asistentes, a través de preguntas, ejercicios y la aplicación de diferentes técnicas.

De esta forma consigo una **integración total de lo aprendido**, así como ofrecer a los participantes un momento de distensión e interacción entre ellos.

Lugar de realización y duración

Duración del curso:

- El curso tiene 12 horas de duración. Se impartirá 6 jueves de 19.15 a 21.15h, entre el 16 de octubre y el 27 de noviembre. Concretamente en las siguientes fechas:
 - Octubre: 16, 23 y 30;
 - Noviembre: 6, 20 y 27

Localización:

- El lugar de impartición será en:

Centro Sapiens
C/ de las Mártires concepcionistas, 12
Madrid

Facilitadora



ADELINA RUANO **NeuroCoach & Trainer**

Adelina Ruano es Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por C.U.N.E.F. (Universidad Complutense de Madrid) y Máster en Comunicación Integral por la Universidad de Alcalá. Está titulada por la Escuela de Desarrollo Transpersonal como facilitadora de Respiración Holoscópica, está certificada como Formadora de Profesores de PNL por la NLP Academy Uk (con John Grinder, Carmen Bostic y Michael Carroll), es Máster Practitioner en la NLPU de California (con Robert Dilts) y Practitioner de PNL por el Instituto Gestalt de Barcelona (con Vicens Olivé). Por otro lado, es experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de Alcalá y es Coach certificada por OCCI.

Adelina está también certificada en Aplicaciones de la Neurociencia al Coaching Ejecutivo por Neuro Business Group (por el profesor Srinivasan Pillay, M.D) y en Educación y Neurociencias (Teaching with the Brain in Mind) por el profesor Eric Jensen (en Texas). Es también hipnoterapeuta por HTI (por el profesor Randal Churchill, en San Francisco) y Especialista en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana en el Instituto Erickson de Madrid. Por último, es también Instructora de Formación Profesional Firewalking (por Firewalking Institute of Research and Education), además de haberse formado en otras disciplinas como la meditación o la terapia sistémica, entre otras.

Adelina comenzó su carrera profesional en el sector financiero trabajando durante diez años en el mundo bursátil, primero en AB Asesores y luego en Morgan Stanley, donde alcanzó el cargo de Vice President. En el 2008 se incorporó a Williams & Associates como coach de ejecutivos utilizando la metodología de Marshall Goldsmith. Un año más tarde emprendió su propio proyecto personal, fundando Invercoaching primero y co-fundando The School of Change después, así como impartiendo clases en diversas escuelas de coaching.

En la actualidad Adelina dirige su propio centro, es Socia Fundadora del Organismo Internacional Certificador de Coaches (OCC-I), es Trainer Certificador de la ITA (International Trainers Academy de PNL), Socia y Formadora en el Instituto de Humanidades Francesco Petrarca y miembro de la Academia de Neurociencias y Educación. Además, trabaja con organizaciones nacionales e internacionales de gran prestigio y es ponente habitual en conferencias sobre liderazgo y motivación entre otras.

Precio, Inscripción y Modalidad de Pago

Precio total de la formación: 295€ (IVA incluido)

Modalidad de pago y reserva de plaza:

El plazo de inscripción se cerrará el 24 de septiembre.

Forma de pago:

El pago se realizará a través de transferencia bancaria:

- Titular: "Adelina Ruano"
- Número de cuenta: ES29 0128 6006 16 0100000992
- Concepto: Nombre alumno + Vuelve a tu centro25

Dado que el taller cuenta con un número limitado de plazas, estas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción y una vez realizado el pago de la reserva.

Antes de efectuar el pago es imprescindible haber recibido la confirmación de la organización para poder proceder.

La organización del curso se reserva el derecho de cancelación del mismo en el caso de no alcanzar un mínimo de 10 plazas, en cuyo supuesto se reembolsará íntegramente el importe abonado a las personas inscritas.

Si un participante cancela su plaza, se le devolverá el 50% del importe ingresado, siempre que lo comunique con al menos 15 días de antelación al inicio del curso.

En caso de cancelarse el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo máximo de 10 días.

La reserva y el pago de la plaza implican la aceptación de estas condiciones.

Información y Reservas

Si tienes alguna duda o quieres solicitarnos más información no dudes en contactarnos:



info@adelinaruano.com
www.adelinaruano.com



+34 619 53 63 75