

SUPERACIÓN DE CRISIS VITALES

PERSONALES Y/O PROFESIONALES

Programa
y proceso de acompañamiento.

www.cristinafreixa.es



CRISIS PERSONAL

Síntomas

- **Conflicto interior y/o exterior.**
- Desorientación, confusión, desconcierto.
- **Sensación de estar perdido.**
- Frustración o impotencia.
- **Inestabilidad.**
- Shock o bloqueo.
- **Sufrimiento por no ver la salida.**
- Tristeza, apatía y /o la desmotivación hasta la angustia o la desesperación.
- **No entender lo que me pasa ni saber cómo cambiarlo.**
- Consciencia de la necesidad de cambio: no saber qué hacer, hacia donde ir o por dónde empezar.
- **Saber lo que me pasa pero no sentir las fuerzas para hacerlo.**
- Malestar, estrés, vacío interior.
- **Ausencia de esperanza o proyección: no ver más allá del momento presente.**
- Dificultades para encontrar el sentido a la situación o a la propia vida.



CRISIS PERSONAL

Causas o Detonantes



- **Despido, cambio o inestabilidad en el trabajo.**
- Efectos de la crisis exterior o del pesimismo social.
- **Ruptura o crisis de pareja.**
- Cambio de vida radical después de un accidente o enfermedad.
- **Cambio de residencia o de país.**
- Muerte de un ser querido o cercano.
- **Momento de transición sin sentir los recursos suficientes.**
- Estilo de vida o profesión que no satisface o que no llena.
- **Inestabilidad o dificultades económicas.**
- Asunción de nuevos compromisos o responsabilidades.

CRISIS PERSONAL

Objetivos Generales del Programa

Se trabajará para que la persona pueda:

- . Entender
- . Profundizar
- . Visionar
- . Proyectar
- . Emerger

CRISIS PERSONAL

Objetivos Generales del Programa



- **Entender y resolver la crisis que se está atravesando de manera constructiva.**
- Analizar y aceptar el punto de partida, siendo consciente de la situación / estado.
- **Definir y ampliar el campo de visión y perspectiva.**
- Facilitar que la persona pueda escuchar las motivaciones o anhelos ocultos detrás de la crisis.
- **Rescatar y descubrir los talentos, características o potencialidades de la persona:** construir una nueva situación.
- **Conseguir el contexto y crear el espacio en el que la persona pueda escucharse:** encontrar los objetivos y la motivación que le guiarán para una nueva etapa.
- **Desarrollar recursos, habilidades y fortalezas en la persona.**
Concretar las ilusiones o inquietudes en proyectos factibles y realizables.

CRISIS PERSONAL

A person is running away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. The path is illuminated by a bright beam of sunlight coming from the upper right, creating a strong lens flare and casting a long shadow of the runner onto the path. The surrounding forest is dense with trees, and the overall atmosphere is one of hope and forward movement.

Fases del Programa

- 1. Observación**
- 2. Conciencia**
- 3. Acción**
- 4. Aprendizaje**

CRISIS PERSONAL

Fases del Programa

1. Observación →

¿Qué pasa? ¿Qué me pasa?

- **Observar la situación y estado.**
- Comprender las raíces de la crisis.
- **¿Crisis de interioridad o crisis reactiva?**
- Definir el sentido profundo que hay detrás de la crisis.
- **Ver los efectos colaterales de la crisis y revisar** las diferentes áreas de la vida de la persona.
- **Poder verse y entenderse en perspectiva.**

2. Conciencia →

¿Quién soy? ¿Qué quiero?
¿Hacia dónde voy? ¿Qué me pasa?

- **Toma de conciencia sobre quién soy.**
(mi esencia, mis talentos, mis habilidades, mis valores, mis áreas de mejora, mis puntos débiles, etc.)
- **Ver qué me motiva, hacia dónde me dirijo y qué necesito.**
- Entender la oportunidad de cambio que facilita esta crisis.
Definir mis objetivos y mis metas.
- Conocer y entender mi trayectoria personal y/o profesional.

3. Acción →

¿Qué haré? ¿Cómo lo haré?

- **Desarrollo de las potencialidades, actitudes y habilidades.**
- Ver y ampliar las posibilidades de acción.
- **Concretar la nueva estrategia a seguir.**
- Definir los siguientes pasos a hacer.
- **Acompañar a la persona en el tránsito hacia la acción.**

4. Aprendizaje →

¿Qué haré para sostener esos cambios?
¿Cómo puedo seguir mejorando?

- **Aprender nuevas maneras de hacer.**
- Integrar las nuevas formas de hacer y pensar.
- **Entender, concretar y fijar los recursos personales que me han ayudado.**
- Aprender del proceso para prever y resolver futuras crisis / Introducir el hábito para la mejora.
- **Introducir la revisión constante.**
- Ver la crisis y su resolución en perspectiva.
- **Cierre del proceso.**

CRISIS PERSONAL



Tipo de Acompañamiento

- . Vivencial
- . Profundo
- . Rápido
- . Integrador

CRISIS PERSONAL

Proceso de acompañamiento vivencial en el que la persona pasa por: Definición de la Situación, Vivencia, Observación, Consciencia, Reflexión, Acción, Entrenamiento (en sesión y fuera de ella) y Aprendizaje.

Técnicas y metodologías adaptadas a la persona y a la situación: Coaching, Análisis Existencial, Escucha y Acompañamiento en lo Emergente, Gestalt, PNL, Focusing, Visualizaciones Guiadas, Prácticas Meditativas y Mindfulness, Presencia, Respiración y Consciencia, Ejercicios Vivenciales, Trabajo Corporal, etc.

La persona entiende, experimenta y trabaja su situación a nivel cognitivo, emocional, corporal o metafórico en función del caso y del momento del proceso.

Se facilita a la persona la capacidad de entrar en su propio mundo interior para encontrar sus propias respuestas y para superar sus bloqueos y dificultades; para pasar a la ACCIÓN y a la SATISFACCIÓN.

Con una metodología humanista y vivencial, centrada en los objetivos y HACIA LA SOLUCIÓN.

Un proceso que enlaza profundidad y rapidez.

Metodología para el Cambio



“Primero descubre quién quieres ser, después haz lo que tengas que hacer”
Adaptación de una cita de Epicteto

CRISIS PERSONAL

Beneficios del Programa

En definitiva la persona recupera:

- . El Timón
- . La Dirección
- . La Fortaleza
- . La Esperanza

CRISIS PERSONAL

Beneficios

- **La persona entiende qué le pasa, quién es y qué necesita.**
- Conecta con sus valores, sus aspiraciones y sus recursos.
- **Consigue un bienestar y un equilibrio desde la coherencia y la integridad con respecto a sí mismo y a su entorno.**
- Recupera la motivación, la ilusión y la esperanza.
- **Ordena y reajusta su orientación personal y/o profesional.**
- Se siente empoderado/a y consciente de sí mismo/a, con la fortaleza suficiente para liderar su situación y circunstancias.
- **Se mantiene estable y sereno/a, perseverante en la dirección que libremente elige tomar.**
- Se siente el actor/a de su vida, no la víctima ni la consecuencia de sus circunstancias.
- **Detecta y modifica los hábitos o conductas que le perjudican o le dificultan el camino hacia sus objetivos.**






... apostando por una vida
llena de sentido, con satisfacción
y realización personal y profesional.

+34 606 20 75 71
desenvolupa@cfreixa.es
www.cristinafreixa.es

Carrer Mallorca 198
Principal 1^a
BARCELONA

 **Psicòloga**
Consultora
Formadora
Coach

CRISTINA FREIXA

- Psicóloga / Consultora / Formadora / Coach
 - Colegiada número **15.988**
- Especializada en el Desarrollo Competencial y de Habilidades en el entorno Personal y Profesional
 - Especialista en Metodología Pedagógica y en la Conducción de Grupos

VER SU PERFIL COMPLETO

SUPERACIÓN DE CRISIS VITALES

PERSONALES Y/O PROFESIONALES

Programa
y proceso de acompañamiento.

www.cristinafreixa.es

