



# *innerVoice*

Espai per al desenvolupament

---

Un espai per trobar-te amb tu mateix

## A innerVoice *construïm* espais per al desenvolupament personal i professional

*innerVoice neix* amb l'objectiu de crear espais on les persones puguin descobrir i validar la seva pròpia veu interior.

En una societat en la que ens han ensenyat a centrar la nostra atenció en l'entorn i en les circumstàncies externes; les persones hem après a viure desconnectades de nosaltres mateixes i dels nostres veritables anhels.

Proposem un espai de reflexió i de contacte amb un mateix en el que les persones puguin recuperar la capacitat d'escoltar-se.



*innerVoice sorgeix* de la unió de diferents professionals de l'àmbit de la psicologia i el coaching, especialitzats en el desenvolupament personal i professional i en la promoció de la salut i el benestar de les persones.

---

Desde innerVoice construïm espais que ofereixen a les persones la possibilitat de *parar i prendre consciència* de si mateixes i de la seva vida.

## Programa Wellness per a la promoció de la qualitat de vida

### *Descripció del servei:*

Grup per al desenvolupament personal i la promoció del benestar.

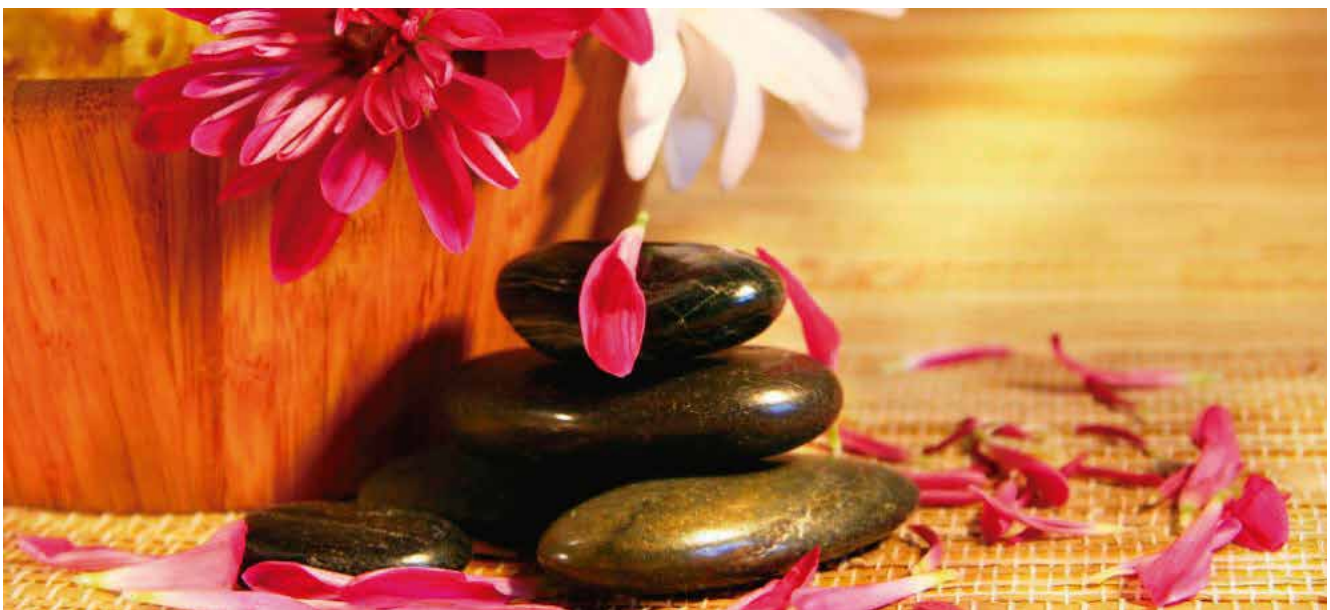
Periodicitat i duració variable en funció de les demandes i/o necessitats de cada centre o col·lectiu.

Un lloc per “parar”, “respirar” i “desconnectar”. On “recarregar-se”, “recen-trar-se” i “redescobrir-se”.

Una nova manera de cuidar-se.

### *Objectius del programa:*

- Promoure un estat de benestar i de satisfacció personal
- Augmentar la qualitat de vida psicològica de la persona
- Aprendre a atendre's, a cuidar-se i a relacionar-se amb un mateix
- Aprendre a escoltar i a prioritzar les necessitats personals
- Redescobrir i potenciar els recursos propis
- Desenvolupar estratègies de gestió personal i de l'estrés

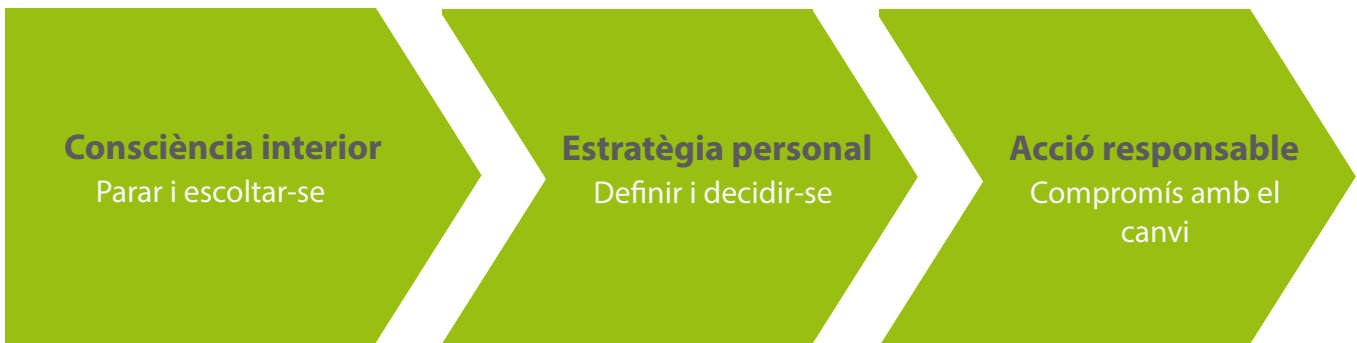


# innerVoice

Espai per al desenvolupament

## Procés de canvi a través de la Metodologia innerViu

L'equip de *innerVoice*, treballem amb una metodologia pròpia que es desenvolupa a través de les següents fases:



## La nostre manera de treballar:

Creiem en l'*aprenentatge que neix des de l'experiència*, per això utilitzarem tot tipus de recursos: corporals, cognitius, creatius i artístics per despertar la consciència de cada participant i donar forma a la pròpia veu interior.

Es tracta d'un *procés flexible i dinàmic*, la forma del qual s'anirà construint en funció de les demandes, necessitats i del que vagi emergint dintre de les característiques específiques de cada grup.



# innerVoice

Espai per al desenvolupament



Proposem un *treball en grup* perquè creiem en els seus beneficis:

- Facilita el procés de canvi
- Possibilita l'establiment de vincles emocionals
- Genera un clima de confiança i acceptació incondicional
- Permet la identificació a través del testimoni dels altres



Esdevé un repte i una possibilitat per mostrar-se, prendre consciència d'un mateix i per vincular-se amb els altres

---

[www.innervoice.es](http://www.innervoice.es)

[info@innervoice.es](mailto:info@innervoice.es)



# *innerVoice*

Espai per al desenvolupament

[www.innervoice.es](http://www.innervoice.es)  
[info@innervoice.es](mailto:info@innervoice.es)

---

Carrer Mallorca 198  
Principal 1<sup>a</sup>  
BARCELONA

Tel. 606 20 75 71  
608 87 41 35