

# INNER WORK FOR WOMEN

By OM

---

Programa base de autoconocimiento

Inner Work for Women es un programa de trabajo interior diseñado para mujeres que desean comprenderse mejor, regularse emocionalmente y fortalecer su presencia personal y relacional, tanto a nivel individual como dentro de un equipo.

Se trata de un espacio cuidado, seguro y estructurado, donde combinamos psicología integrativa, mindfulness y trabajo emocional para favorecer procesos de autoconocimiento profundo y cohesión grupal.

## ¿QUÉ TRABAJAMOS?

---

Durante el programa abordamos, de forma práctica y experiencial:

- Psicología y procesos personales  
Comprensión de los estados emocionales, patrones internos y mecanismos de regulación del sistema nervioso.

- Identidad y autoconocimiento  
Quién soy en este momento vital, cómo me relaciono conmigo y con los demás, y qué necesito para sostenerme con más coherencia.

- Mindfulness y meditación  
Prácticas adaptadas al contexto laboral y vital, orientadas a mejorar la atención, la calma y la claridad interna.

- Integración emocional en equipo  
Espacios de reflexión y escucha que favorecen la empatía, la comunicación consciente y el sentido de pertenencia.



## FORMATO Y DURACIÓN

---

Duración total:

Entre 3 y 4 horas, según necesidades del grupo.

Formato:

Presencial (preferentemente en un entorno tranquilo y cuidado).

Posibilidad de adaptación a formato corporativo o retiro de jornada.

Modalidad:

Trabajo individual + dinámicas grupales guiadas.





# PAUSA Y CUIDADO

---

El programa incluye un descanso consciente a mitad de la sesión.  
Pausa con infusión / snack saludable, o comida ligera vegetariana, si se plantea como jornada ampliada.  
(Este aspecto se adapta a las necesidades del equipo y al contexto del encuentro.)

# EL ENFOQUE DEL PROGRAMA

---

Inner Work for Women es una experiencia de bienestar y autoconocimiento con base psicológica, orientada a la regulación emocional y la comprensión de los propios procesos. El programa ofrece un espacio humano y respetuoso, donde integrar lo vivido y llevarse aprendizajes aplicables a la vida personal y profesional.

# ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

---

- Equipos de mujeres que desean mejorar su bienestar emocional y relacional.
- Como primer programa de autoconocimiento, antes de procesos más profundos.
- Ideal para organizaciones que buscan cuidar a sus equipos desde una mirada humana, consciente y basada en la evidencia.



om

# ¿QUÉ SE LLEVAN LAS PARTICIPANTES?

Herramientas prácticas de autorregulación emocional: Para gestionar el estrés y responder con mayor calma y presencia.

Mayor comprensión de sus procesos internos: Identificación de patrones, necesidades y formas de relación.

Sensación de pausa, claridad y cohesión: Un espacio compartido que favorece la conexión y el bienestar grupal.

Recursos aplicables a la vida personal y profesional: Aprendizajes sencillos y transferibles al día a día.

## ¿CONTACTAMOS?

Si sientes que Inner Work for Women encaja con los valores y las necesidades de tu organización, estaremos encantadas de escucharte y valorar juntas si este programa es adecuado para vuestro equipo.

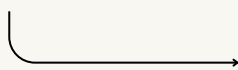
Diseñamos cada experiencia de forma cuidada y personalizada, priorizando la coherencia, el bienestar real y el acompañamiento profesional.

Puedes contactarnos en:

Teléfono: +34 661638014

Email: [hola@ommm.es](mailto:hola@ommm.es)

Nuestra web:



ACOMPañANDO PROCESOS CON SENTIDO,  
EN LOS QUE EL BIENESTAR SE CONVIERTE EN CULTURA.

