



Pura Cano

Sabias e Imperfectas



GABINETE DE PSICOLOGÍA Y COACHING

WWW.PURACANO.COM





PURA CANO


PSICÓLOGA CON MÁS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA EN TERAPIA SISTÉMICA, FAMILIAR, DE PAREJA, LIFE AND EXECUTIVE COACH, INSTRUCTORA DE MBSR,

EXPERIENCIA EN RETIROS SEGÚN EL MÉTODO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS DE JON KABAT-ZINN DE LA UNIVERSIDAD DE MASSACHUSETTS.

TRAINER EN PNL Y TRANCES GENERATIVOS E HIPNOSIS CLÍNICA, EFT.

CONFERENCISTA INTERNACIONAL, FORMADA CON GRANDES MENTORES COMO ALLAN SANTOS,

LUIS BUENO, HARV
ECKER, ROBERT
DILTS AJ.
ABHINANDO...



01

PROCESOS DE TERAPIA ESPECIALIZADA EN FAMILIA Y PAREJA

ACOMPañAMIENTO A PERSONAS Y ORGANIZACIONES DECIDIDAS A CONSEGUIR SUS OBJETIVOS, SUS SUEÑOS, A DIRIGIR SU PROPIA VIDA, SU PROYECTO, A CRECER Y A ENCONTRAR NUEVAS OPORTUNIDADES DESDE LAS QUE ALCANZAR SU ÉXITO.

TERAPIA INDIVIDUAL

Eliminar bloqueos, tomar decisiones, decidir el rumbo de tu vida.

TERAPIA DE PAREJAS Y FAMILIAR

Un espacio seguro para recuperar la comunicación y la confianza.

TERAPIA GRUPAL

Trabajar con el expertis con otros y encontrar el camino de nuevo al equilibrio

- ✓ DISPONIBLE CONSULTAS ON LINE 100% EFECTIVA.
- ✓ CONSULTA PRESENCIAL EN BADAJOZ Y CALAMONTE.
- ✓ TODO TIPO DE RECURSOS PARA TU CRECIMIENTO: MINDFULNESS, TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL, EXPERIENCIAS DE ALTO IMPACTO.
- ✓ TE RESERVAREMOS TODO EL TIEMPO QUE NECESITES. SIÉNTETE ACOMPAÑADA EN TU PROCESO.
- ✓ TALLERES Y RECURSOS POTENCIADORES.

02

COACHING EMPRESARIAL

El coaching organizacional o empresarial es el arte de sacar el máximo potencial de las organizaciones o/y empresas a través de los miembros que la componen, facilitando la alineación de los objetivos individuales y los empresariales, desmontando creencias que impidan el desarrollo de la empresa desde los individuos que la forman y compartiendo una misión, unos valores como guía tanto individual como empresarial .

Para ello trabajamos integrando el coaching personal y ejecutivo con el coaching de equipos y otras experiencias de aprendizaje que permiten abarcar al máximo los deseos de nuestros clientes y conseguir unos resultados óptimos mediante un proceso dinámico y enriquecedor.



Coaching de equipos

En el coaching de equipos no se trabajan metas ni resultados, sino las interacciones entre los diferentes miembros del equipo que los llevarán a obtener mejores resultados.

Se convierte en un sistema efectivo porque es el propio equipo quien decide cómo quiere actuar, sentir y ser. Qué valores quiere que lo distinguan, la visión la misión, y la alineación con los miembros del mismo.



Coaching ejecutivo

Es la mejor herramienta que conocemos para el desarrollo de habilidades y competencias y mejora del rendimiento de los ejecutivos de la empresa.

Todo ello mediante un proceso de acción que facilita la activación de recursos o la modificación de estrategias de manera que mejoren los resultados a nivel individual y por ende, organizacional.



Cursos y formaciones

Formaciones ad hoc específicas para acompañar los procesos de coaching: liderazgo, motivación, comunicación, mindfulness...

03

ESCUELA MINDFULNESS

El objetivo final del Mindfulness es el CULTIVO del amor y la cesación del sufrimiento, eso que denominamos cotidianamente la Felicidad.

Pasar niveles significa acercarnos a esto “La Felicidad”

Vivir no es fácil pero puede ser divertido si lo tomas como un aprendizaje continuo, si tomas la postura de un observador que se observa a sí mismo en el juego de la vida, sorteando obstáculos o aprendiendo a utilizarlos para fluir con las circunstancias y poder pasar al siguiente nivel

MINDFULNESS es un estado que te permite acceder a esa libertad, cultivando el desapego, la ecuanimidad, la bondad y la amabilidad y esto se consigue con la práctica formal de la meditación.

Lo más usual es la atención a la respiración, con la intención de permanecer en ella, sosteniendo todos los estímulos, sensaciones o emociones que puedan surgir durante la práctica.

La meditación que te permite esto es llevar la atención a un punto con una intención determinada, conectándote con el momento presente.

Es un buen momento para recargar las pilas y aprender a estar más presente en todas las actividades que emprendas, sean de ocio o de cambios internos; la práctica y el entrenamiento de la meditación va a hacer que disfrutes más intensamente de aquello que hagas.

04

ESCUELA MINDFULNESS

El objetivo final del Mindfulness es el CULTIVO del amor y la cesación del sufrimiento, eso que denominamos cotidianamente la Felicidad.

Pasar niveles significa acercarnos a esto "La Felicidad"



GRUPO DE PRÁCTICAS

Aprender a estar en calma es el mejor RECURSO para acabar con el SUFRIMIENTO y prevenir el ESTRÉS. ÁBRELE ESPACIO A TU FELICIDAD. Online. Todos los lunes

MBSR

El Mejor Método de Transformación y Empoderamiento Personal y Profesional para OCCIDENTE. Programa Certificado por el Instituto de Mindfulness y la Asociación de Mindfulness con el Método MBSR de Jon Kabat Zinn.

En la Escuela Mindfulness Pura Cano llevo 16 ediciones desarrollando este programa de entrenamiento de 8 semanas

RETIROS

Hay una serie de hitos que recorrer en la vida. Descubre ahora en qué momento estás y cómo quieres vivirlo. ESTÉS DONDE ESTÉS, ES EL MOMENTO DE CUIDARTE DESDE TI.

05

ESCUELA CRECIMIENTO SABIAS E IMPERFECTAS

Un día decidí mirar la vida como un teatro, escribir mi propia obra y elegir mis personajes y el papel que más me gustase representar, ese día sencillamente FUI FELIZ, acompañada de un gran nerviosismo, mucha energía, solo quería dar las GRACIAS , "GRACIAS a todos por los papeles representados en lo que hasta ahora había sido la obra de mi vida."

y aquí nace un proyecto que ha pasado por varias etapas hasta conformarse en Sabias e imperfectas.

Un proyecto con grandes ambiciones:

- de inocular e inspirar a otras en esta segundo acto que comienza.
- Rodearme de mujeres con fuerza, con dignidad, con madurez con certezas,
- De mujeres/personas que quieren atreverse a SER, sin roles encorsetados, solo los elegidos desde la consciencia y el propósito de vida,
- Para rodearme de mujeres como tu, con la curiosidad y la apertura necesaria para actualizar esas creencias que quedaron obsoletas y así desdramatizar el paso de los años, vivirlos con dignidad e ilusión.

ES HORA DE DEJAR DE SOÑAR
DESPIERTA Y EMPEZAR A VIVIR
SUEÑOS.

06

ESCUELA CRECIMIENTO SABIAS E IMPERFECTAS

Es un espacio con Sabias e imperfectas donde puedes mirarte al espejo y acogerte, abrazarte, sonreírte, soltar tus fantasías o tus miedos, desnudarte sin pudor, y dejar que caminen tus distintos personajes por ahí, y observarlos sin miedo, sin dolor y sin sufrimiento, solo con agradecimiento. Y aparcarlos hasta la próxima obra o para siempre. Es una zona creada para ti, para tu esencia, tu sabiduría y tu imperfección. Donde puedan coexistir todos tus "yoes", con amor y humor, para generar un único YO. Podrás comunicar desde tu yo más real y ver la esencia de las demás. Y disfrutarla.

SABIAS E IMPERFECTAS CLUB

Una forma de estar
renovando y
creciendo al ritmo
que necesitas, con
una mínima
inversión

SABIAS E IMPERFECTAS VIP

programa intensivo de 10 días de
duración, inmersión total en el
autoconocimiento, la aceptación y
el descubrimiento.
Trabajo intenso de dentro a fuera y
de fuera a dentro.
Un viaje de ensueño para
encontrarte contigo

SABIAS E IMPERFECTAS ORO

Programa de 6
meses presencial y
online.
Descubrir poco con
las sinergias del
grupo el camino
para pasar a ser tu
PRIORIDAD.

07

CLUB SABIAS E IMPERFECTAS

Un espacio con Sabias e imperfectas donde puedes mirarte al espejo y acogerte, abrazarte, sonreírte, soltar tus fantasías o tus miedos, desnudarte sin pudor, y dejar que caminen tus distintos personajes por ahí, y observarlos sin miedo, sin dolor y sin sufrimiento, solo con agradecimiento. Y aparcarlos hasta la próxima obra o para siempre. Es una zona creada para ti, para tu esencia, tu sabiduría y tu imperfección. Donde puedan coexistir todos tus "yoes", con amor y humor, para generar un único YO. Podrás comunicar desde tu yo más real y ver la esencia de las demás. Y disfrutarla.

- 1 sesión zoom al mes con Pura Cano en directo de la temática elegida por la comunidad.
- 1 mastermind mensual intensiva, donde trabajar dudas y poner objetivos de mejora personalizados para los asistentes y generales para los no participantes.
- 4 Píldoras al mes con contenido extra.
- 4 frases inspiradoras al mes para trabajar tu amor y bondad, desarrollo y reflexión
- 1 coleccionable al mes con los aprendizajes más importantes.
- % Descuento en los productos de Pura Cano.
- Sesiones exclusivas para miembros del club.
- Acceso a todo el contenido de los meses anteriores.
- Siempre habrá alguna sorpresita extra, ya me conocéis.



08

MASTER

COMUNICACIÓN RESPONSABLE

- todos hablamos pero no todos sabemos comunicar, Tener una comunicación eficaz requiere de unas cualidades y capacidades que pueden ser aprendidas, por eso creamos el MASTER EN COMUNICACIÓN RESPONSABLE



CONFERENCISTA INTERNACIONAL

CONFERENCIAS

- 5 CLAVES PARA PASAR DE LA ESCASEZ A LA ABUNDANCIA
- EL LABERINTO DEL ÉXITO
- DESTINO A MARTE
- BAILANDO CON TUS MIEDOS
- MINDFULNESS Y FELICIDAD
- LIDERAZGO CONSCIENTE



FACILITADORA DE ALTO IMPACTO

PROGRAMAS

- ENTRE TU Y TUS PALABRAS
- DESTINO A MARTE
- BAILANDO CON TUS MIEDOS
- EL LABERINTO DEL ÉXITO
-





- Ser el anfitrión de tu vida, es tratarte con amor, en este libro te hablo de los pasos adecuados.

DE VENTA EN AMAZÓN

<https://www.amazon.es/MALDITAS-MARAVILLOSAS-REUNIONES-HERRAMIENTAS-SOBREVIVIR-ebook/dp/B09Q4K2Q94>

COMO HACEMOS UNA COSA LAS
HACEMOS TODAS



PURA CANO

GABINETE DE PSICOLOGÍA Y COACHING

 dirección@puracano.com


 666 55 46 22

 www.puracano.com

 Sabias e Imperfectas - Pura Cano

 puracanocoach

 <https://www.linkedin.com/in/purasanchez-cano-68b3a754/>

 <https://www.youtube.com/@PuraSanchezCano-AMarte>