

¿La presión  
afecta  
a tu bienestar?

por alcanzar  
tus objetivos

**CPTS**  
VITAL

GESTIÓN PERSONAL  
Y TÉCNICAS DE  
SUPERACIÓN VITAL



Diseña tu escalera de transformación profesional  
y tu propio ritmo de ascenso **“Step by Step”**.

**UNA JORNADA DE IMPACTO 360°**



¿Como mujer vital, protagonista de tu vida, tienes la sensación de tenerlo “más difícil” y sientes el techo invisible que te limita?



¿Tu autoexigencia y perfeccionismo te hace sufrir y apaga tu potencial?



¿Quieres nuevas herramientas para superar tus miedos y limitaciones, superar con éxito los nuevos obstáculos?



¿En la era de la AI, la incertidumbre sobre los nuevos retos laborales y la evolución de tu negocio, aumenta tu inseguridad, autoestima y autoconfianza?

**GPTS**  
VITAL

Es un programa  
vivencial



Después de este día ya no vas a ser la misma,  
vas a conocer una mejor versión de ti.

Una Jornada de crecimiento 360° para la mujer vital que desea conocerse mejor, aprender una nueva forma de liderar su empresa o negocio, diseñando su propia escalera profesional y subir a su ritmo los peldaños que la lleven a alcanzar el éxito soñado y que ahora, le parecen imposibles.

El **GPTS VITAL** es una experiencia vivencial y transformadora útil a cada asistente en su momento vital. No te va a dejar indiferente. Vivirás el efecto multiplicador del grupo, romperás tus techos invisibles, compartirás tus aprendizajes, creando sinergias positivas.

#### GPTS VITAL ES PARA TI, SI:

- ▲ Eres una mujer emprendedora, valiente e inconformista que busca visión, motivación y resultados positivos en tu camino hacia el éxito.
- ▲ Sientes que hay algo que te bloquea, limita tu potencial, te estresa y quieres saber el qué y cómo superarlo.
- ▲ Aunque te has esforzado y seguido cada paso con precisión, los resultados obtenidos hasta ahora, no son los que esperabas.
- ▲ Notas que has perdido tu equilibrio interno y quieres adquirir nuevas herramientas para encontrarlo y alcanzar tus objetivos.
- ▲ Quieres crecer 360° en todas las áreas de tu vida.

## ¿QUÉ VAS A CONSEGUIR CON GPTS VITAL?

**Empoderamiento:** Vas a empoderarte para superar creencias limitantes y barreras profesionales y personales que han estado obstaculizando tu camino hacia tu objetivo.

**Herramientas prácticas:** dispondrás de herramientas concretas para gestionar tus emociones, realizar una comunicación efectiva (con tus clientes, equipo, colaboradores, proveedores), crear futuros negocios.

**Comunidad GPTS Vital:** Formarás parte de la comunidad y te beneficiarás de este grupo de networking.

**Crecimiento 360°:** Descubrirás conocimientos y estrategias efectivas que te ayudarán a crecer tanto a nivel profesional como en tu entorno personal y familiar.

**Claridad:** Sabrás cómo ordenar y establecer metas claras y efectivas para conseguir tus objetivos.

## ¿TE IMAGINAS QUE ...?

- ▲ ¿Desafías tus miedos y tomas decisiones más sabias?
- ▲ ¿Confías plenamente en tus habilidades y en ti misma?
- ▲ ¿Te comunicas de forma efectiva con los demás y mejoras tus relaciones?
- ▲ ¿Actúas con coherencia a tus valores?  
¿alcanzas tus metas con determinación y empoderamiento?



**GPTS**  
VITAL



## ¿QUIÉNES SOMOS?



**Meritxell Margarit Sastre**  
[www.meritxellmargarit.com](http://www.meritxellmargarit.com)

Coach sistémica y emocional. Creadora del método BaZiLife COACH, especializado en el autoconocimiento emocional. Especialista en PnL. Dirección de Fundación Rovira-Espais de Salut Rovira - proyecto enfocado en la gestión y la mejora de los estados de ansiedad de nuestros socios. Conferenciante. Formadora. Tertuliana en programas radiofónicos en el ámbito del crecimiento personal. Consultora estratégica en la gestión de equipos. Socia de la Xarxa de Dones Emprendedores de Sant Cugat. Amante del yoga, vegetariana y apasionada por la vida.



**Carme Bartomeu Calzada**  
[www.educalm.cat](http://www.educalm.cat)

Bióloga. Coach Integral. Creadora de EDUCALM. Emprendedora. Empresaria. Especialista en el Modelo Bridge® de estilos comunicativos y Modelo Sikkhona® para la salud relacional de las personas y equipos. Miembro de PDA, ICF, Instituto de Comunicación y MLE. Certificada en Disciplina Positiva y Atención Plena (MBSR). Formadora en Ed Edelvi- ves y FECC. Educadora en Jesuïtes Sarrià. Autora de libros de texto en Ed McGrawHill. Escritora, formadora, conferenciante y madre de gemelos adolescentes.



**STEP 1**

**8h - 150€**

Si estás en Regimen general de la Seguridad Social, la formación te resulta a **0€**, Fundación Tripartita Fundae.

## **PROGRAMA - CONTENIDOS**

### **1 AUTOEVALUACIÓN Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

### **2 IDENTIFICAR FORTALEZAS, DEBILIDADES, VALORES PERSONALES Y METAS PROFESIONALES**

### **3 GESTIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL**

- Reconocimiento de las emociones y su impacto.
- Técnicas de manejo emocional.
- Estrategias para mantener el bienestar personal en entornos profesionales.
- Identifica fuentes de estrés.

### **4 DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

- Estilos relacionales.
- Técnicas de comunicación efectiva.
- Comunicación no verbal.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de escucha activa.

### **5 DISEÑO DE TU ESCALERA DE TRANSFORMACIÓN PROFESIONAL STEP BY STEP**

- Priorización meta\_objetivos-tareas.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales a corto y largo plazo. (visionBoard).
- Desarrollo de Habilidades de Toma de Decisiones.

### **6 PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Y CIERRE**

## **TAMBIÉN INCLUYE:**

- Entrada Evento
- Material formativo
- Kit de bienvenida
- Formar parte del portal profesional de Networking GTPS Vital

**PROGRAMA - CONTENIDOS****1 AUTOEVALUACIÓN Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS****2 IDENTIFICAR FORTALEZAS, DEBILIDADES, VALORES PERSONALES Y METAS PROFESIONALES****3 GESTIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL**

- Reconocimiento de las emociones y su impacto.
- Técnicas de manejo emocional.
- Estrategias para mantener el bienestar personal en entornos profesionales.
- Identifica fuentes de estrés.
- Gestión del Tiempo y Productividad.
- Desarrollo de la resiliencia personal y profesional.

**4 DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

- Estilos relacionales.
- Técnicas de comunicación efectiva.
- Comunicación no verbal.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de escucha activa.

**5 MENTALIDAD DE VÍCTIMA VS. PROTAGONISMO**

- Reconocimiento de la mentalidad de víctima.
- Fomento del protagonismo y la responsabilidad personal.
- Cómo superar obstáculos y desafíos con una mentalidad proactiva.

**6 DISEÑO DE TU ESCALERA DE TRANSFORMACIÓN PROFESIONAL STEP BY STEP**

- Priorización meta\_objetivos-tareas.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales a corto y largo plazo. (visionBoard).
- Desarrollo de Habilidades de Toma de Decisiones.

**7 PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Y CIERRE****TAMBIÉN INCLUYE:**

- Entrada Evento
- Material formativo
- Kit de bienvenida
- Formar parte del portal profesional de Networking GTPS Vital

**PROGRAMA - CONTENIDOS****1 AUTOEVALUACIÓN Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS****2 IDENTIFICAR FORTALEZAS, DEBILIDADES, VALORES PERSONALES Y METAS PROFESIONALES****3 GESTIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL**

- Reconocimiento de las emociones y su impacto.
- Técnicas de manejo emocional.
- Estrategias para mantener el bienestar personal en entornos profesionales.
- Identifica fuentes de estrés.
- Gestión del Tiempo y Productividad.
- Desarrollo de la resiliencia personal y profesional.

**4 DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

- Estilos relacionales.
- Técnicas de comunicación efectiva.
- Comunicación no verbal.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de escucha activa.
- Como seducir al cliente a través de la comunicación empresarial en la era de la IA con Montserrat Rigall.

**5 MENTALIDAD DE VÍCTIMA VS. PROTAGONISMO**

- Reconocimiento de la mentalidad de víctima.
- Fomento del protagonismo y la responsabilidad personal.
- Cómo superar obstáculos y desafíos con una mentalidad proactiva.

**6 DISEÑO DE TU ESCALERA DE TRANSFORMACIÓN PROFESIONAL STEP BY STEP**

- Priorización metas/objetivos7tareas.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales a corto y largo plazo. (VisionBoard).
- Desarrollo de Habilidades de Toma de Decisiones.

**7 PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Y CIERRE****TAMBIÉN INCLUYE:**

- Entrada Evento.
- Masterclass “Como seducir al cliente a través de la comunicación empresarial” con Montserrat Rigall.
- Material formativo.
- Kit bienvenida
- Formar parte del portal profesional de Networking GTPS Vital
- Cena VIP Asistentes y Ponentes.
- Participación en sorteos exclusivos.