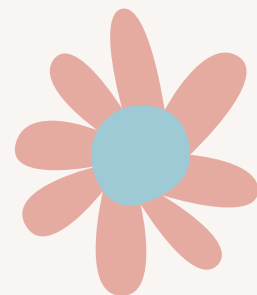


Coaching Motivacional :



**"AUNQUE CUIDES A ALGUIEN MÁS,
TU TAMBIÉN IMPORTAS"**

Encuentro para conectar, reflexionar y construir comunidad junto a otros cuidadores/as

Lunes 25 de Agosto 2025



- | | |
|---------------|---|
| 09:00 - 09:15 | Llegada y registro: |
| 09:15 - 09:30 | Puertas abiertas al corazón:
Bienvenida y breve dinámica rompehielos para generar confianza |
| 09:30 - 09:50 | Reconociendo la Batalla
Compartir experiencias y validar la labor de cuidar |
| 09:50 - 10:15 | De peso a propósito
Transformar la sensación de carga en sentido y liderazgo |
| 10:15 - 10:30 | Recargando Energía
Pausa activa con ejercicios |
| 10:30 - 10:50 | Encendiendo mi luz
Visualización sobre cómo se quieren sentir al cuidar |
| 10:50 - 11:00 | Cerrando con fuerza
Compromiso grupal, espacio para contar historias |
| 11:00 - 11:30 | Preguntas y cierre de actividad |



Christian Villarroel
Kinesiólogo Osteópata

Javiera Maturana
Médico Cirujano

