

crud

Powered by



OM
TRAINING®



OBJETIVOS

CRUDO es un curso inmersivo diseñado para ayudarte a cultivar y cuidar el jardín de tus relaciones. Desde comprenderte a ti mismo hasta navegar por las complejidades de la conexión, el conflicto y el cierre, CRUDO ofrece un entorno estructurado y de apoyo para dominar cada etapa de la dinámica relacional.

Ya sea que estés plantando las semillas de nuevas conexiones, nutriendo el crecimiento de una relación existente o cuidando con gracia el final de una, CRUDO proporciona los conocimientos y herramientas necesarios para hacerlo con confianza y claridad.

OMtraining es el anclaje de la teoría y práctica al llevar el contenido al cuerpo para sellar la transformación de la persona.

LA TEORIA

C | Conciencia

Tu viaje comienza con una profunda inmersión en el autodescubrimiento. Aquí exploramos las bases de una vida plena y auténtica. Obtendrás una comprensión más clara de tus deseos, valores y necesidades emocionales, lo que te permitirá conectar con otros desde un lugar de fortaleza interior y claridad.

O | adiOs

Todas las relaciones llegarán a un fin. CRUDO te guía suavemente a través del proceso de terminar una relación con dignidad y cuidado. Explorarás las etapas del cierre, aprendiendo a soltar el pasado y avanzar con paz y compasión.

D | Desacuerdo

El conflicto es una parte inevitable de cualquier relación, pero no tiene por qué ser destructivo. CRUDO te equipa con herramientas esenciales para manejar los desacuerdos de manera efectiva. Descubrirás cómo convertir los conflictos en oportunidades para el crecimiento, fortaleciendo tu vínculo a través de la comprensión y el respeto mutuos.



R | expandiR

Basándonos en la autoconciencia de la primera parte, este apartado se centra en ampliar tus horizontes sociales. Esta fase está llena de consejos prácticos, tips y estrategias para hacer que conocer nuevas personas sea más natural y agradable. Aprenderás a crear conexiones genuinas que reflejen tu verdadero ser.

U | Unión

Esta fase te guía a través de las etapas críticas para profundizar una relación. Una vez que has encontrado a esa persona especial, CRUDO te ayuda a navegar los hitos clave con confianza. Desde establecer confianza hasta fomentar la intimidad, aprenderás a construir una relación que sea tanto apasionada como sostenible.

LA PRACTICA

Todo aprendizaje para ser duradero necesita ser anclado en el cuerpo.

El viaje de transformación de OMtraining ancla al cuerpo todo lo aprendido. OMtraining es la herramienta más eficaz para generar cambios internos duraderos e integrales. Es el aliado perfecto para abordar a la persona de manera holística y obtener resultados en tiempo récord.

A través del entrenamiento, los conceptos se integran profundamente en el cuerpo, facilitando una conexión auténtica con la fuerza interna y potenciando el proceso de transformación.

EL MÉTODO

1. RECONEXIÓN

Esta primera fase se enfoca en la "reconexión con uno/a mismo/a". Los talleres aquí buscan que las personas se reconecten con sus emociones, su identidad y su fuerza interior, creando una base sólida para las etapas posteriores.

2. FOCO

En esta segunda fase, fijamos la orientación hacia un futuro claro canalizando las energías en objetivos concretos. Esto les ayuda a tomar control sobre sus vidas, basándose en la confianza en sí mismos, el equilibrio interior y la eliminación de lo tóxico.

3. REALIZACIÓN

En la fase final, el objetivo es que los participantes lleguen a un estado de realización personal, donde puedan sentir una comprensión profunda de sí mismos, expandir sus horizontes y desarrollar compasión tanto hacia sí mismos como hacia los demás.





FORMATOS

Duración: 3 | 6 | 9 meses

Fase	CRUDO	OMtraining	Objetivo
I	C R	Reconexión	Explora tu interior, descubre tus valores y aprende a establecer conexiones genuinas con quienes te rodean.
II	U	Foco	Fortalece los vínculos importantes y aprende a cultivar relaciones significativas y duraderas.
III	D O	Realización	Desarrolla herramientas para manejar conflictos de manera constructiva y afrontar cierres con claridad y gratitud. Cada etapa tiene una duración de 9 semanas, permitiéndote profundizar y aplicar lo aprendido de manera progresiva.

Cada fase tiene una duración de 9 semanas, permitiéndote profundizar y aplicar lo aprendido de manera progresiva.

BENEFICIOS

- **Acompañamiento Personalizado:** Los participantes reciben apoyo tanto en sesiones presenciales como online, permitiéndoles avanzar a su propio ritmo y optimizar su proceso de aprendizaje con seguimiento cercano.
- **Comunidad de Apoyo y Crecimiento:** Se integran en un entorno seguro y enriquecedor donde pueden compartir experiencias, aprender de otros y fortalecer su desarrollo personal y relacional.
- **Dinámicas Prácticas desde el Primer Día:** Desde la primera sesión, se aplican herramientas y ejercicios prácticos que anclan los conceptos en el cuerpo a través de OMtraining, facilitando una transformación profunda y sostenible.
- **Enfoque Integral y Transformador:** Cada módulo está diseñado para abordar las complejidades emocionales y relacionales de forma práctica y vivencial, combinando el contenido estructurado de CRUDO con el impacto físico y mental de OMtraining para generar cambios duraderos.





¿POR QUÉ CRUDO?

¿POR QUÉ YO?

Psicóloga Empresarial, Sexóloga y Consultora de Empresa con más de 10 años de experiencia en el estudio del comportamiento humano. Mi enfoque es directo y práctico, ayudándote a romper patrones, construir relaciones más sanas y redirigir tu vida con claridad.

- ✓ *Psicología, hábitos y relaciones – Entiende y transforma tu manera de conectar.*
- ✓ *Sexo, mente y éxito – Porque todo está interconectado.*
- ✓ *Estrategia y acción – Herramientas prácticas para lograr cambios reales.*
- ✓ *Apoyo sin rodeos – Acompañamiento sólido para impulsarte hacia tus objetivos.*

CRUDO no es solo un curso, es un reinicio. ¿Estás listo? ¡Manos a la obra!

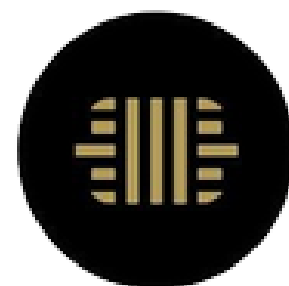


Hagamos que tu jardín florezca.

¡Gracias!

+34 665 144 946

hola@omtraining.org



OM
TRAINING®