

MARIA
RIVES
COACH



Programa de Bienestar Migratorio

De la indecisión a la claridad

Criterio para elegir
Valores para sostener
Propósito para avanzar
Bienestar para habitar





Bienvenidos

El bienestar migratorio: un proceso para pausar, comprender y decidir de manera consciente.

MIGRAR NO ES SOLO CAMBIAR DE PAÍS.

¿En qué momento una decisión deja de ser clara y empieza a pesar? ¿En qué punto dudas de si el lugar donde estás, o al que quieres ir, es realmente para ti? ¿Y si la respuesta no estuviera solo en el destino, sino también en cómo estás viviendo esta etapa?

Migrar es un movimiento profundo que impacta en tu identidad, en tu bienestar y en la forma en la que eliges vivir.

A veces, la inquietud aparece antes de dar el paso. Otras veces surge después, cuando lo que parecía una decisión clara empieza a generar nuevas preguntas. Y, en muchas ocasiones, surge en silencio, incluso cuando aparentemente todo está bien.

El bienestar migratorio no tiene que ver únicamente con dónde estás ni con el lugar al que quieres ir. Tiene que ver contigo: con tu momento vital, con tus valores y con tu propósito.

Consiste en identificar qué necesitas hoy y darte el espacio para escucharte sin presión, sin ruido y sin respuestas prefabricadas. También implica revisar creencias, muchas veces invisibles.

PROGRAMA DE BIENESTAR MIGRATORIO: UN ESPACIO PARA ORDENAR LO QUE ESTÁS VIVIENDO.

Un acompañamiento de 9 semanas que integra diferentes disciplinas, entre ellas el coaching como base metodológica.

A lo largo de este camino no se trata de encontrar la opción perfecta, sino de encontrar la que encaja contigo. **De salir de la duda o de la preocupación constante y de poder avanzar con mayor tranquilidad, seguridad y bienestar.**

MARIA RIVES COACH





Beneficios

Tres realidades, un mismo objetivo:
claridad, propósito y bienestar.

01.

SI ESTÁS VALORANDO EMIGRAR DE TU PAÍS.

No siempre es fácil distinguir entre una decisión consciente y una reacción al cansancio, el desgaste o la situación del país de origen. Aparecen dudas, vértigo y la sensación de no tenerlo del todo claro. También influyen creencias y expectativas que conviene revisar antes de dar el paso.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

- Identificación de tus motivos reales, más allá de la idealización.
- Revisión de creencias asociadas a emigrar y a la idea de empezar de nuevo.
- Claridad sobre si este movimiento encaja contigo en este momento vital.
- Gestión del miedo a equivocarte o a no sostener la decisión.
- Dirección definida y mayor seguridad interna para afrontar el cambio.

02.

SI TE ESTÁS PLANTEANDO REGRESAR A TU PAÍS DE ORIGEN.

Regresar no es volver al mismo lugar. Has cambiado, y puede que tu vida, tus relaciones o tu forma de ver el mundo ya no sean las mismas. Volver también implica revisar expectativas y la idea que tienes de tu país de origen.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

- Identificación de idealizaciones sobre el país de origen.
- Revisión de creencias vinculadas al regreso.
- Evaluación de si volver encaja con quién eres hoy.
- Comprensión realista de lo que implicaría ese paso.
- Decisión consciente, sin autoengaño ni presión emocional.

03.

SI YA HAS EMIGRADO PERO SIENTES QUE ALGO NO TERMINA DE ENCAJAR

A veces, en apariencia, todo está bien. Pero internamente hay incomodidad o sensación de no estar en tu sitio. Y no siempre es posible cambiar de lugar. Aquí también influye el proceso de adaptación cultural y cómo estás viviendo tu entorno.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

- Identificación de lo que no termina de encajar en tu realidad.
- Revisión de creencias que condicionan cómo estás viviendo esta etapa.
- Adaptación consciente al entorno cultural y social.
- Reubicación del bienestar dentro de tu realidad actual.
- Recursos para sostenerte con mayor calma y equilibrio.

Programa



9 semanas, 3 bloques:

 BLOQUE 1 BIENESTAR, VALORES Y OBJETIVOS.	 BLOQUE 2 CLARIDAD MIGRATORIA.	 BLOQUE 2 PLAN DE ACCIÓN.
ABORDAREMOS: ▪ Los valores que guían tus decisiones. ▪ Qué entiendes por bienestar en este momento vital. ▪ Tu situación actual y la dirección en la que quieres evolucionar (a 1, 3 y 5 años). ▪ La concreción de tus objetivos personales y profesionales. OBJETIVO: ordenar tu mundo interno y conectar con lo que hoy es importante para ti.	ABORDAREMOS: ▪ Las razones que te llevan a plantearte el cambio. ▪ Lo que implica cada opción desde un enfoque realista y consciente. ▪ La exploración de escenarios posibles, libres de idealización. ▪ La toma de decisión desde tu coherencia personal. ▪ La revisión de creencias que pueden estar influyendo en tu forma de ver cada opción. ▪ La conexión con tu propósito para entender qué sentido tiene cada camino. OBJETIVO: tomar una decisión con criterio, sentido y coherencia personal.	ABORDAREMOS: ▪ La definición de un plan de acción escalable y sostenible. ▪ Los pasos concretos para avanzar hacia tus objetivos personales y profesionales. ▪ La alineación con tus valores, propósito y bienestar. ▪ La implementación del plan en tu realidad actual. OBJETIVO: llevar la decisión a la práctica de forma realista y sostenida.



Inscripciones



MODALIDAD

Online en directo



PROGRAMA DE 9 SEMANAS



INVERSIÓN 1.500€

Consulta facilidades de pago

QUÉ INCLUYE

**PROGRAMA DE 9 SEMANAS,
ESTRUCTURADO EN 3 BLOQUES.
ACOMPAÑAMIENTO DE ENTRE 9 A 12
SESIONES INDIVIDUALES.**

- Cuestionario inicial personalizado para profundizar en tu situación, retos y objetivos.
- Material de trabajo entre sesiones para avanzar y consolidar.
- Ejercicios aplicables a tu día a día.
- Soporte por correo electrónico durante el proceso (9 semanas).
- Dossier final con el recorrido y el trabajo realizado.

**POSIBILIDAD DE SESIONES POSTERIORES
DE SEGUIMIENTO PARA CONSOLIDAR
AVANCES.**

PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA

PARA PERSONAS QUE:

- Están en un momento de decisión migratoria.
- Quieren tomar esa decisión desde la calma, con claridad, seguridad y bienestar.
- Sienten que algo no encaja, aunque en apariencia todo esté bien.
- Desean hacer este proceso con criterio y acompañamiento.
- Están dispuestas a implicarse en su propio proceso.

SE REQUIERE BREVE ENTREVISTA DE ADMISIÓN

Cuéntame tu situación y valoramos si este proceso es para ti.

mariarivescoach@gmail.com

MARIA RIVES COACH



Sobre mí



María Rives

COACH DE BIENESTAR EN PROCESOS MIGRATORIOS

He vivido en varios países -Estados Unidos, Inglaterra, Irlanda, Alemania y Francia- y también he vuelto a España. **Sé lo que es empezar de nuevo**, adaptarse a nuevas realidades... y también lo que ocurre cuando ese movimiento no es solo externo, sino interno, **y todo lo demás deja de encajar de la misma manera.**

A lo largo de mi vida he transitado diferentes procesos personales y profesionales que me han llevado a **comprender con mayor profundidad lo que implica una decisión migratoria.** No es solo una cuestión de lugar o de territorio, sino de identidad, de momento vital y de cómo eliges vivir.

Por eso, **mi trabajo consiste en acompañar a las personas en ese punto en el que algo no termina de alinearse.** No desde la teoría, sino desde la experiencia, el coaching y una mirada honesta. Un espacio en el que poder ordenar, comprender y tomar decisiones más conscientes, con calma y bienestar.

Creo en el optimismo realista: en ver las cosas como son, sin idealizarlas, pero también sin quedarse atrapado en la dificultad. Desde ahí es desde donde se puede avanzar con sentido.

Estoy convencida de que cada persona puede vivir en coherencia con su propósito y sus valores. Mi objetivo es ayudarte a verlo con claridad.

Si estás en un momento de duda o de decisión, **puedo acompañarte a atravesarlo con mayor calma y criterio.**



MARIA
RIVES
COACH



Programa de Bienestar Migratorio

De la indecisión a la claridad

Criterio para elegir
Valores para sostener
Propósito para avanzar
Bienestar para habitar



**Más información
e inscripciones**
Maria Rives Coach

+34 615 743 344
mariarivescoach@gmail.com
mariarivescoach.com