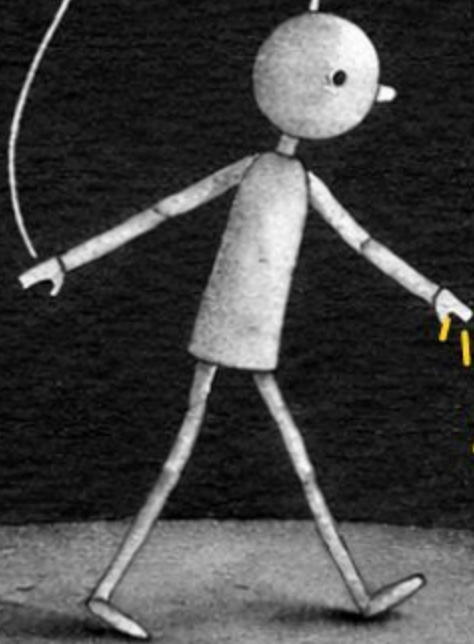


Sol temos

taller de
autoconocimiento
en acción
para conectar
con lo auténtico,
a través de la

★
impro



LA PERSONALIDAD



SERK

25 de abril 2026

Sábado 9am a 5pm
La Estrella - Antioquia

Sol temos



★ ¿QUÉ NOS ATA?

La personalidad es la manera en que aprendimos a pensar, sentir y actuar para adaptarnos al mundo.

Una estrategia de supervivencia formada por **patrones automáticos** que, muchas veces sin darnos cuenta, nos llevan a repetir los mismos resultados.

Reconocerla como nuestra jaula es el primer paso para dejar de vivir limitados en un espacio que reduce nuestra **libertad interior.**



Libertad de:

- ★ Tus patrones inconscientes
- ★ Tus reacciones automáticas
- ★ Los miedos que evitas.
- ★ La repetición de las defensas

★ impro

En SOLTEMOS usamos la improvisación como **una llave que nos permite revelar verdades en acción.**

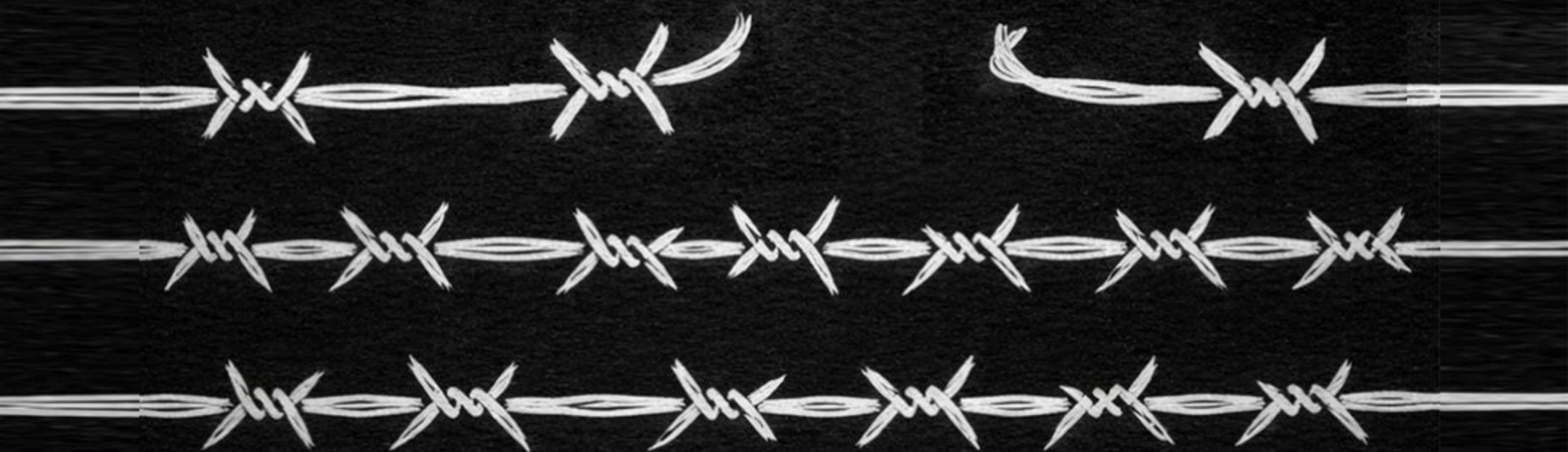
Un espacio donde no puedes sostener lo conocido

Donde lo automático se hace visible.

Donde el control pierde fuerza...
y aparece algo más real.



**Darse cuenta de sí mismo
¡Pillarte en el acto!**



Soltemos

★ APRENDIZAJE EN ACCIÓN

Un espacio de reflexión guiada donde integras lo vivido, nombras lo que aparece y amplías tu mirada.

Pone en palabras lo que antes estaba oculto y confuso, en ese acto puedes tomar distancia de ti mismo y observarte.

Permite organizar, cuestionar y resignificar lo vivido, revelando, emociones y decisiones que suelen pasar desapercibidas en la vida cotidiana y **no nos damos cuenta**.

Recibes nueva información que cambia por completo la forma en que abordas la vida y enfrentas las situaciones.

Soltemos



★ MOMENTOS

- 1 Atención, observación y presencia:**
Sintonizarnos con nuestro **cuerpo**
Habitar nuestras **emociones**
Desafiar los paradigmas **mentales**
- 2 Darse cuenta:**
Evidenciar y aceptar lo que necesitamos soltar.
- 3 Acompañamiento individual:**
Entender mi situación actual y diseñar mi camino hacia la transformación e inspiración.
- 4 Integración:**
Integrar los aprendizajes en prácticas de simulación de la vida cotidiana.
- 5 Cierre:**
Compartir aprendizajes y llevarte esto a tu vida con un compromiso.



★ MENTORÍA UNO A UNO

Abrimos un espacio cercano personalizado donde puedes entender mejor lo que estás viviendo y empezar a trazar un camino real de transformación, con Kata entras a hacer zoom en **los aspectos donde quieras identificar lo que hay que soltar en tu vida para expandirte.**

Te permite ordenar tu proceso. Aquí puedes traer tus situaciones tal como son, recibir una mirada más clara sobre tu caso y **construir contigo pautas concretas, aterrizadas a tu realidad**, que te ayuden a avanzar de forma más consciente y auténtica.

La mentoría es una cita individual que se agendará posterior al taller
*Tiene un costo adicional y es opcional.

★ KATA RICO

20 años diseñando y acompañando procesos de formación experiencial en desarrollo humano y organizacional.

Creadora de la Metodología FARO: Tesis de la Maestría en Gerencia de la Innovación el Conocimiento, que transforma la experiencia en aprendizaje profundo.

Consultora, mentora, ponente, docente de liderazgo, creatividad, innovación y emprendimiento. Ingeniera Mecánica.



Soltemos

VEN A CONOCERTE

25 de abril

sábado 9am a 5pm
+ mentoría individual (se agenda
en otro espacio)

Duración total:

9 horas

Inversión por persona:

Taller \$530.000 +
Mentoría \$170.000

Cupos limitados

No se requieren conocimientos previos,
solo apertura a la experiencia.



Inscripciones:

+57 321 644 11 81

serk.contacto@gmail.com

SERK

@SERK.CO

WWW.SERK.CO