



Esther Oliveros

TALLERES DE COACHING ONLINE

Tu camino de transformación

*Descubre, aprende y cambia:
tu viaje empieza aquí*

Serie de 6 talleres de coaching en los que adquirirás mayor seguridad en ti misma así como una serie de herramientas para aplicar en tu día a día y que te ayuden a vivir la vida y las relaciones que deseas y mereces.

WWW.ESTHEROLIVEROS.ES



“

“La
transformación
personal no es
un evento, es
un proceso.”

Robin Sharma

Esther Oliveros

PROGRAMA

TU CAMINO DE TRANSFORMACIÓN

La serie “Tu camino de transformación” está compuesta por 6 talleres online especialmente diseñados para quienes desean impulsar cambios profundos en su vida y sus relaciones.

Cada taller aborda una temática clave del desarrollo personal — comunicación, autoconocimiento, toma de decisiones, autenticidad, gestión de límites y manejo del estrés— con temarios prácticos, recursos exclusivos y una metodología vivencial basada en ejercicios, dinámicas y acompañamiento experto.

A lo largo del ciclo, los participantes aprenderán a comunicarse de forma asertiva, clarificar el rumbo de su vida, vivir la autenticidad en sus vínculos, decidir con seguridad, poner límites sanos y reducir el estrés cotidiano. Todo ello en un entorno seguro, dinámico y de apoyo, con el objetivo de lograr cambios reales y sostenibles.

Esta experiencia integral está pensada para ayudarte a crecer, mejorar tu bienestar y fortalecer tus relaciones, brindándote las herramientas necesarias para transformar tu presente y crear la vida que quieres vivir.

Estos talleres están diseñados para lograr cambios reales y sostenibles que te ayuden a mejorar tus relaciones, tu bienestar y tu desarrollo personal.

TALLERES

COMUNICACIÓN EN PAREJA



- **Objetivo:** Aprender a dialogar y escuchar de forma asertiva para fortalecer el vínculo afectivo.
- **Beneficios:** Mejora la comunicación, reduce conflictos, genera mayor empatía y entendimiento mutuo.
- **Temario:**
 1. Introducción -
 - Presentación de objetivos: aprender a comunicarse mejor para fortalecer la relación.
 - Dinámica de confianza para romper el hielo.
 2. ¿Qué es la comunicación en pareja?
 - Definición y tipos de comunicación (verbal y no verbal).
 - Mitos y creencias sobre la comunicación en pareja.
 - Identificar patrones de comunicación habituales.
 3. Escucha activa y empatía
 - Técnicas para escuchar de verdad: ejercicios prácticos individuales y en pareja.
 - Cómo mostrar empatía genuina y comprender el punto de vista del otro.
 - Barreras habituales que impiden la escucha activa.

TALLERES

COMUNICACIÓN EN PAREJA

4. Expresar emociones sin herir ni generar conflicto

- Cómo comunicar necesidades y emociones de manera asertiva.
- El poder de los “mensajes yo” (comunicación responsable).
- Ejercicios para la expresión emocional con respeto.

5. Lenguajes del amor y diferencias individuales

- Reconocer y respetar los diferentes modos de expresar afecto.
- Psicología masculina y femenina: entender lo que cada uno necesita y cómo lo expresa.

6. Prevención y resolución de conflictos

- Herramientas para que una conversación no termine en discusión.
- Cómo transformar los desacuerdos en oportunidades para crecer juntos.
- Práctica de negociación y acuerdos en pareja.

7. Plan de acción personalizado

- Ejercicio práctico para definir compromisos concretos que mejoren la comunicación diaria.
- Listado de hábitos clave para instaurar tras el taller.

8. Preguntas, intercambio y cierre

- Espacio abierto para dudas y compartir impresiones.
- Cierre inspirador con ejercicio final de conexión.
- Extras/Materiales
- Workbooks descargables y recursos para practicar en casa.
- Ejercicios semanales para afianzar lo aprendido.

Este temario garantiza un enfoque práctico, profundo y estructurado para conseguir cambios reales y duraderos en la comunicación, fortaleciendo la relación de pareja.

TALLERES

DISEÑA TUS METAS



- **Objetivo:** Identificar el propósito personal y definir metas alineadas con valores auténticos.
- **Beneficios:** Claridad sobre el camino de vida, mayor motivación, creación de objetivos y hábitos transformadores.
- **Temario:**
 1. **Introducción:** identificar y clarificar el propósito personal
 - Dinámica para conectar con el presente y generar confianza grupal
 2. **Autoconocimiento y exploración personal**
 - Ejercicios para descubrir fortalezas, talentos y valores
 - Reconocimiento de creencias limitantes y bloqueos internos
 - “¿Quién soy hoy y qué me impulsa?”: dinámicas de reflexión y escritura
 3. **Conectando con el propósito vital**
 - Definición de propósito y sentido de vida
 - Diferencia entre metas, deseos y sentido profundo
 - Ejercicio guiado para encontrar tu motivación principal

DISEÑA TUS METAS

4. Ganando claridad y visión futura

- Técnicas de visualización creativa y mindfulness
- Creación de tu mapa de sueños o “Vision Board”
- Práctica para identificar prioridades y deseos auténticos

5. Diseño de objetivos alineados

- Método SMART y otras herramientas de establecimiento de objetivos
- Cómo alinear metas, valores y acciones cotidianas
- Ejercicios para transformar aspiraciones en objetivos concretos

6. Plan de acción y hábitos transformadores

- De la idea a la acción: pasos prácticos para no quedarse solo en deseos
- Cómo crear hábitos y rutinas que sostengan el cambio
- Estrategias para superar obstáculos y mantener el rumbo

7. Celebrando logros y el proceso

- Reconocimiento y validación de avances personales
- Práctica de gratitud y refuerzo positivo

8. Espacio de preguntas, intercambio y cierre

- Conversatorio grupal para compartir experiencias
- Cierre inspirador y elección de un compromiso personal
- Materiales y extras
- Cuaderno de ejercicios, plantillas para metas y revisión periódica
- Checklist para seguimiento semanal

Este temario permitirá a cada participante mirar su vida con mayor claridad, conectar con su propósito y construir un plan realista para avanzar hacia donde realmente desea ir.

TALLERES

CULTIVA RELACIONES AUTÉNTICAS



- **Objetivo:** Descubrir cómo vivir y relacionarte desde la autenticidad, respetando tus valores y necesidades.
- **Beneficios:** Relaciones más auténticas, mayor confianza personal, capacidad para expresar emociones y establecer límites sanos.
- **Temario:**
 1. **Introducción:** vivir y relacionarse desde la autenticidad.
 - Dinámica de confianza y autopercepción.
 2. **Autenticidad:** qué es y por qué importa
 - Diferencias entre autenticidad y agradar a los demás.
 - Identificación de las máscaras sociales y roles asumidos.
 - Reflexión grupal: ¿en qué áreas siento que no soy auténtico?
 3. **Autoobservación y autoconocimiento**
 - Ejercicios para identificar valores personales y necesidades genuinas.
 - “Quién soy yo en mis relaciones”: test y dinámica de escritura.
 - Detectar creencias limitantes que bloquean la autenticidad.
 4. **Comunicación genuina y asertiva**
 - Cómo expresarme de manera clara, honesta y sin miedo al rechazo.

CULTIVA RELACIONES AUTÉNTICAS

- Prácticas de escucha activa y feedback respetuoso.
- Ejercicios para decir lo que pienso y siento, sin atacar ni someterme.

5. Límites sanos y respeto propio

- Reconocer cuándo actuar desde la complacencia o el miedo.
- Herramientas para marcar límites sin culpa ni agresión.
- Role-playing para entrenar respuestas auténticas en diferentes situaciones.

6. Vulnerabilidad como puerta a la autenticidad

- Aprender a mostrarme sin miedo: ejercicios de confianza y apertura.
- Cómo transformar la vergüenza en fuerza personal y conexión genuina.

7. Autenticidad en diferentes tipos de relaciones

- Adaptar lo aprendido en pareja, amistad, familia y trabajo.
- Práctica de autoafirmación y revisión de situaciones reales de los participantes.

8. Plan personal para relacionarme desde mi ser auténtico

- Compromisos concretos de cambio en la forma de relacionarme.
- Ejercicio de visualización y proyección de relaciones futuras más plenas y honestas.

9. Cierre y espacio de integración grupal

- Compartir aprendizajes y emociones.
- Inspiración final para sostener el proceso en la vida diaria.
- Guía con ejercicios, frases motivadoras y plan semanal para mantener la autenticidad.

Este temario lleva al participante a un recorrido profundo y práctico para descubrir y sostener su autenticidad en cualquier relación, generando vínculos más libres, honestos y satisfactorios.

TALLERES

DOMINA EL ARTE DE DECIDIR



- Objetivo: Mejorar la toma de decisiones conscientes, alineadas con tus objetivos y valores.
- Beneficios: Mayor seguridad y autonomía, reducción de indecisión y miedo al error, aprendizaje para aplicar buenas decisiones en distintas áreas de tu vida.
- Temario:

1. Introducción: entender y mejorar el proceso de toma de decisiones.
 - Dinámica inicial para identificar creencias sobre el acto de decidir.
2. El arte de decidir: mitos, bloqueos y oportunidades
 - Análisis de creencias limitantes comunes.
 - El miedo al error y al qué dirán: cómo afecta nuestras elecciones.
 - Dinámica grupal: ¿cómo decido normalmente?
3. Bases para decisiones conscientes
 - Autoconocimiento como motor de buenas decisiones.
 - Identificación de valores personales y prioridades.
 - Ejercicio de reflexión sobre decisiones pasadas y su impacto.
4. Herramientas prácticas para decidir bien
 - Técnicas para clarificar opciones: listas, matrices, método DAFO, pros/contras.

DOMINA EL ARTE DE DECIDIR

- Prácticas concretas para ver más allá del impulso o la presión externa.
 - Cómo obtener la información realmente relevante para elegir.
5. Gestión emocional en la toma de decisiones
- Reconocer emociones que influyen (miedo, ansiedad, deseo, presión...).
 - Ejercicios de mindfulness y pausa consciente antes de decidir.
 - Estrategias para no decidir desde el impulso.
6. Valores y metas a largo plazo como guía
- Cómo alinear decisiones con propósito y visión personal.
 - Práctica: diseñar tu brújula interna.
7. Decidir en situaciones complejas
- Métodos para afrontar dilemas y decisiones difíciles.
 - Herramientas para priorizar y gestionar el conflicto interno.
 - Práctica con casos reales aportados por los participantes.
8. Del pensamiento a la acción: compromiso y evaluación
- Formular un plan personal de toma de decisiones.
 - Seguimiento y evaluación de los resultados de las decisiones tomadas.
 - Estrategias para aprender del error y ajustar el rumbo.
9. Cierre y espacio de integración
- Compartir reflexiones, miedos superados y logros.
 - Inspiración final y guía práctica de apoyo para futuras decisiones.
 - Workbook con ejercicios, ejemplos y plantilla de seguimiento de decisiones.

Este temario te llevará a fortalecer tu capacidad de decidir con seguridad, conciencia y alineación a tus verdaderos deseos y valores, generando una vida más decidida y coherente.

TALLERES

PON LÍMITES SIN CULPA



- **Objetivo:** Aprender a poner límites de manera asertiva y respetuosa, sin sentir culpa ni miedo al rechazo.
- **Beneficios:** Más autocuidado, bienestar emocional, mejora de relaciones sanas y equilibradas, reducción de la dependencia de la aprobación ajena.
- **Temario:**

1. Introducción: aprender a poner límites sin sentir culpa ni miedo.

- **Dinámica inicial** para identificar situaciones frecuentes donde cuesta decir “no”.

2. El porqué detrás de la dificultad para decir “no”

- **Factores emocionales y culturales:** miedo al rechazo, necesidad de aprobación, educación recibida.
- **Reflexión** sobre creencias limitantes y patrones de agradar a otros.

3. El valor de los límites sanos

- **Beneficios personales y relacionales** de aprender a decir “no”.
- **Ejercicios** para diferenciar entre egoísmo y autocuidado.
- **4. Autoconocimiento y detección** de necesidades propias
- **Identificación** de necesidades y prioridades personales.
- **Dinámica** para reconocer cuándo realmente deseas decir “no”.

PON LÍMITES SIN CULPA

- 5. Técnicas para comunicar el “no” de forma asertiva
- Cómo decir “no” sin justificar en exceso ni atacar.
- Ejercicios de comunicación asertiva y role-playing.
- Ejemplos y frases útiles para distintos contextos: trabajo, familia, amistad, pareja.
- 6. Gestión emocional ante el “no”
- Estrategias para gestionar la culpa, la ansiedad y el miedo al conflicto.
- Ejercicios de mindfulness y respiración consciente.
- 7. Mantener los límites sin perder la conexión
- Cómo sostener el vínculo y fortalecer relaciones sanas al poner límites.
- Práctica: responder a las presiones y peticiones persistentes.
- 8. Plan de acción personal y compromisos
- Ejercicio para diseñar un plan de puesta en práctica del “no” sano.
- Estrategias para dar seguimiento y reforzar el aprendizaje.
- 9. Cierre e integración de aprendizajes
- Espacio grupal para compartir logros, dificultades y compromisos de cambio.
- Inspiración final: frases de autocuidado y respeto propio.
- Manual de frases asertivas para diferentes situaciones.
- Ejercicios semanales para consolidar el hábito de poner límites.

Este temario permitirá a los participantes perder el miedo o la culpa y desarrollar la habilidad de establecer límites claros desde el respeto y el cuidado propio, favoreciendo relaciones más equilibradas y auténticas.

TALLERES

VIVIR SIN ESTRÉS



- **Objetivo:** Comprender, gestionar y reducir el estrés con herramientas prácticas y hábitos saludables.
- **Beneficios:** Mente más tranquila, mejor gestión de emociones, aumento de bienestar y energía, incorporación de rutinas anti-estrés efectivas.
- **Temario:**

1. **Introducción:** comprender el estrés y sus efectos.
 - Dinámica grupal para ubicar el nivel de estrés personal actual.
2. **¿Qué es el estrés y cómo impacta tu vida?**
 - Definición y tipos de estrés: agudo vs. crónico.
 - Efectos físicos, emocionales y conductuales del estrés.
 - Actividad de autoevaluación: “Mi perfil de estrés”.
3. **Identificación de fuentes y detonantes de estrés**
 - Identificar causas externas (trabajo, relaciones, entorno) e internas (creencias, pensamientos, hábitos).
 - Reflexión práctica: mapa de detonantes personales.
4. **Herramientas para el manejo del estrés**
 - Técnicas de respiración y relajación rápida.
 - Ejercicios de atención plena (mindfulness) y visualización positiva.

VIVIR SIN ESTRÉS

- Ejercicios de atención plena (mindfulness) y visualización positiva.
 - Práctica guiada grupal y personal.
5. Estrategias de organización y gestión
- Gestión del tiempo y prioridades: cómo evitar la sobrecarga.
 - Herramientas para delegar, pedir ayuda y organizarse mejor.
 - Planificación semanal: ejercicios prácticos de agenda y revisión de hábitos.
6. La importancia del autocuidado
- Alimentación, descanso y actividad física para reducir el estrés.
 - Ejercicios para incorporar rutinas de autocuidado efectivo.
 - Práctica: diseñar tu ritual antiestrés diario.
7. Pensamiento positivo y resiliencia
- Técnicas para transformar pensamientos negativos y ganar perspectiva.
 - Ejercicios para fortalecer la resiliencia personal ante imprevistos.
8. Plan personal de acción
- Ejercicio de visualización, establecimiento de metas realistas y compromiso de cambio.
 - Diseño de checklist y recordatorios para sostener los avances.
9. Cierre y espacio de integración
- Compartir aprendizajes, avances y dudas.
 - Inspiración final: frases motivadoras para sostener el bienestar.
 - Guía visual de técnicas anti-estrés.
 - Material semanal para seguimiento del progreso.

Este temario provee herramientas prácticas, reflexivas y motivadoras para que cada participante logre reducir el estrés y recuperar equilibrio y bienestar real.

METODOLOGÍA

Los talleres están diseñados bajo un enfoque vivencial, práctico y personalizado, garantizando que cada participante pueda aplicar lo aprendido en su vida real y obtener resultados visibles desde el primer día.

La metodología combina:

- sesiones prácticas y dinámicas de grupo.
- ejercicios de autoconocimiento, role-playing y simulaciones reales.
- materiales digitales exclusivos y prácticas de mindfulness.
- Los participantes desarrollan habilidades sociales y emocionales, trabajan sobre sus propios patrones.
- acompañamiento personalizado, todo en un entorno seguro que potencia el aprendizaje activo y la transformación personal.



FECHAS Y PRECIOS

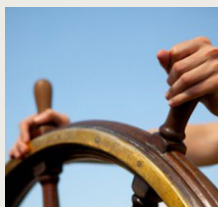


COMUNICACIÓN EN PAREJA

Fecha: sábado, 15 de noviembre, 17'00

Duración: 3h

Valor: 45€



DISEÑA TUS METAS

Fecha: sábado, 29 de noviembre, 17'00

Duración: 3h

Valor: 45€



CULTIVA RELACIONES AUTÉNTICAS

Fecha: sábado, 13 de diciembre, 17'00

Duración: 3h

Valor: 45€

FECHAS Y PRECIOS



DOMINA EL ARTE DE DECIDIR

Fecha: sábado, 27 de diciembre, 17'00

Duración: 3h

Valor: 45€



PON LÍMITES SIN CULPA

Fecha: sábado, 10 de enero, 17'00

Duración: 3h

Valor: 45€



VIVIR SIN ESTRÉS

Fecha: sábado, 24 de enero, 17'00

Duración: 3h

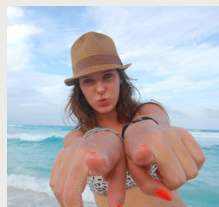
Valor: 45€

El valor de los 6 talleres: 270€

Si reservas todos los talleres con antelación el valor es de 250€

Si vienes con una amiga, recibe un 10% de descuento por la reserva que realices.

BONOS Y DESCUENTOS



El valor de los 6 talleres: 270€

Si reservas todos los talleres con antelación el valor es de 250€

Si vienes con una amiga, recibe un 10% de descuento por la reserva que realices.

Bono: al reservar los 6 talleres, te llevas dos cursos:
Comunico desde el corazón y Re-creándome.

¿Te gustaría tomar las riendas de tu vida? ¿Sentirte a gusto con quién eres? ¿Es hora de dejar atrás las inseguridades? ¿De tener relaciones sanas y enriquecedoras?

¡Da el primer paso hacia la vida y las relaciones que deseas!
Reserva tu plaza hoy y asegura tu transformación personal.
Inscríbete ahora enviando un whatsapp a +34600381170.

¡Tú puedes cambiar tu historia, empieza hoy este viaje con nosotros!

LO QUE DICEN DE MIS TALLERES

Participar en los talleres de Esther ha sido una de las mejores decisiones que he tomado para mi crecimiento personal. Cada sesión me ha dado herramientas prácticas y me ha ayudado a entenderme mejor, a comunicarme mejor y a reducir el estrés en mi día a día. El ambiente es cercano y profesional, y el apoyo del coach marca la diferencia. Lo recomiendo sin ninguna duda.

(Ana, Pontevedra)

Los talleres me han ayudado a descubrir mi propósito y a tomar decisiones con mayor seguridad. Las dinámicas son muy prácticas y me he sentido acompañado en todo momento. He notado cambios reales en mi forma de relacionarme y de cuidar de mí mismo. ¡Recomiendo totalmente esta experiencia!

(Guille, Madrid)

Era incapaz de decir que no a nadie. Y me sorprendió cuánto aprendí sobre gestionar mis emociones y poner límites sin sentir culpa. El contenido es claro y motivador, y que sea online hace que puedas aplicarlo desde casa. Si buscas transformar tu vida y tus relaciones, este taller es la mejor opción.

(Sara, Madrid)

Hice la serie completa y fue una inversión en mi bienestar. He conseguido ser más auténtico en mis vínculos, adoptar hábitos saludables y dejar atrás el estrés. La coach transmite confianza y hace que todo el proceso sea accesible y profundo a la vez. Si tuviera que repetir, lo haría sin dudarlo.

(Paco, Madrid)

BASES DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

**AUTO -
CONOCIMIENTO**

**CAMBIO DE
CREENCIAS
LIMITANTES**

**GESTIÓN
EMOCIONAL**

**PROPÓSITO DE
VIDA Y METAS**

**DESARROLLO DE
HÁBITOS
POSITIVOS**

**AUTOESTIMA Y
COHERENCIA**

ADAPTABILIDAD

**ACCIÓN Y
PERSEVERANCIA**

¿Quién soy?



Mi nombre es Esther Oliveros, apasionada por el desarrollo humano y la transformación personal. Mi formación abarca la Filología y la docencia, junto con un Máster en Inteligencia Emocional, especializaciones en coaching de vida y emociones, dietética y soy profesora certificada de yoga y pilates.

Como coach, acompaño a personas que desean conectar con su autenticidad, potenciar su bienestar y lograr cambios reales en sus vidas y relaciones. Combino herramientas de la inteligencia emocional, el coaching y disciplinas holísticas para diseñar procesos personalizados, profundos y prácticos. Mi enfoque integra mente, cuerpo y emociones, guiando a cada persona a descubrir, fortalecer y sostener sus propios recursos internos.

Mi propósito es inspirar y facilitar el crecimiento de quienes buscan vivir con mayor propósito, salud y equilibrio, ayudándoles a superar obstáculos, redefinir sus metas y crear una vida más plena y consciente.

¿Estás listo para tu transformación? Aquí comienza tu camino.



Esther Oliveros

BE YOU

WWW.ESTHEROLIVEROS.ES

+34600381170

INFO@ESTHEROLIVEROS.ES