

# Hoy Empieza Todo

Un espacio de encuentro para prepararnos  
para la nueva etapa que se abre cuando nos jubilamos.



## ¿Qué es Hoy Empieza Todo?

**Hoy Empieza Todo** es un espacio de encuentro para profundizar sobre quiénes somos y qué queremos hacer con nuestra vida en la nueva etapa que se abre cuando nos jubilamos.

Esta es una etapa que puede ser muy creativa y liberadora ya que no tenemos muchas ataduras y nada que demostrar.

**Facilitamos la indagación sobre nuestro autoconocimiento y autocuidado** para vivir plenamente todas las nuevas experiencias que nos quedan por llegar.

Una propuesta de espacio de relación franca, honesta, abierta y sincera donde **poder encontrarnos, reconocernos y aprender** a usar algunas herramientas que nos serán muy útiles en este nuevo y prometedor futuro.

## Hoy Empieza Todo es un espacio de encuentro que nos prepara para un nuevo futuro

Proporcionamos las herramientas necesarias para una transición positiva y prometedora hacia esta nueva etapa.



## ¿En qué consiste **Hoy Empieza Todo**?

**Hoy Empieza Todo** es un espacio de reflexión de 3 encuentros de 3 horas de duración donde se les ofrece **a los trabajadores que se van a jubilar** de tu organización una oportunidad de reinventarse, crear un plan para hacer todo lo que siempre han querido hacer, y también cómo gestionar ese cambio y hacerlo posible con éxito.

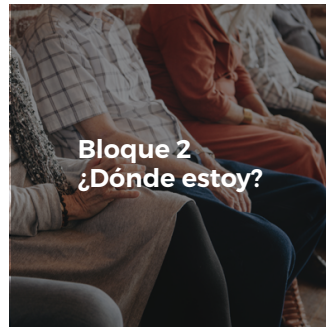
Además, conseguiremos que estas personas que nos han prestado su precioso servicio **se despidan con una sensación de plenitud, satisfacción y valores positivos** de tu organización.

Estos encuentros se dividen en **3 bloques**:



**Bloque 1**  
**¿Quién soy?**

- Introducción al Autoconocimiento.
- Las tres dimensiones: Cuerpo, mente y espíritu.
- Nos movemos y respiramos conscientemente.
- Propuesta de la llamada.



**Bloque 2**  
**¿Dónde estoy?**

- Espacio de reflexión. Rueda de la vida/Dafo.
- En qué momento estoy y qué áreas puedo trabajar para estar mejor.
- Valores y Edadismo (tips para identificarlo).
- Compromiso público conmigo/a mismo/a y plan de ejecución.



**Bloque 3**  
**¿Hacia dónde voy?**

- ¿Hacia donde quiero ir? ¿Qué quiero hacer en esta nueva etapa que se me abre donde tengo una nueva oportunidad para reinventarme?
- Gestión del cambio e Importancia de los Hábitos.
- Programa de Mentoría y Acompañamiento a los nuevos trabajadores que empiezan en la organización en el caso de que quieran seguir vinculados a la organización.

## Quiero más información acerca de **Hoy Empieza Todo**

Si crees que nuestra iniciativa Hoy empieza Todo es beneficiosa para tu organización, entidad o empresa, escanea el código QR y cumplimenta nuestro formulario web.



Gracias por tu interés

**Contratación:** Laura Cañete

**Tfno:** 676 686 945

**Email:** [innovacion@fundacionasispa.org](mailto:innovacion@fundacionasispa.org)