



arantxa
perá

One Shot

**Experiencias grupales de
transformación aplicada.**

**Cuerpo, mente y energía al
servicio de una evolución
compartida.**

Talleres, charlas y retiros para
organizaciones del ámbito empresarial,
público, educativo, sanitario y social.



La Bienvenida

El poder de transformar(nos)

Un nuevo paradigma de transformación aplicada que integra cuerpo, mente y energía para que la evolución colectiva sea real, coherente y sostenible.

Cuando algo se mueve en una organización, su red humana lo expresa antes que sus resultados.

Hay momentos en que una institución, organización o empresa entra en crisis: un cambio de dirección, un desgaste sostenido, una pérdida de cohesión o un estancamiento difícil de nombrar. Todo puede seguir funcionando aparentemente bien, pero el bienestar, la creatividad y el propósito empiezan a perder fuerza.

Sin embargo, los sistemas humanos no se transforman únicamente desde la estrategia. El liderazgo, la cultura, los hábitos, los vínculos, los espacios y la forma en que la energía circula por el grupo actúan de manera simultánea. Es en esa red donde se sostienen tanto el potencial de crecimiento evolutivo como las dinámicas que lo limitan, adquiridas o heredadas de etapas anteriores.

Una transformación sistémica no maquilla lo que ocurre: reconoce el origen, moviliza el conjunto y abre una nueva forma de evolucionar.

One Shot propone un nuevo paradigma de transformación de las redes humanas que sostienen la dirección de entidades del ámbito empresarial, público, educativo, sanitario y social.

Un acompañamiento para organizaciones que comprenden que el bienestar humano también sostiene su evolución.

No se trata únicamente de adquirir información ni de activar una motivación pasajera, sino de generar **experiencias vivenciales capaces de movilizar** la conciencia, regular el sistema y transformar la relación con uno mismo, con el equipo y con el propósito que se lidera. **Cuerpo, mente, hábitos, espacios y energía al servicio de una evolución compartida.**

Desde una mirada sistémica y multidimensional, acompaño procesos orientados a recuperar el equilibrio y la cohesión de sus equipos, potenciar la creatividad y **generar entornos de trabajo más saludables, coherentes y sostenibles.**

Una empresa sana y consciente no se limita a cumplir su función productiva o de servicio: también se convierte en una referencia positiva para las personas que la integran, sus familias, la sociedad y quienes reciben su trabajo.

Paradójicamente, **cuando el bienestar deja de entenderse como un añadido y pasa a integrarse en la cultura y en la realidad cotidiana del sistema**, líderes y equipos ganan claridad, refuerzan un compromiso compartido y amplían su capacidad de respuesta; **una coherencia que se traduce en resultados más sólidos.**

Cada grupo y objetivo son únicos; por eso One Shot se diseña a medida, desde la alineación entre liderazgo, cultura y condiciones humanas reales.



arantxa perá



El Método

Método Phi y sus pilares

La transformación terapéutica que acompaña desde la singularidad de cada individuo.

El símbolo Φ como punto de partida

El **Método Phi** nace del símbolo Φ , metáfora del viaje de transformación personal: un proceso infinito, único y en permanente evolución. Como Φ , este método **acompaña a integrar el caos y encontrar armonía interior**.

Parte de la idea de que **nuestro ADN contiene un potencial autosanador y creador** que, frecuentemente, queda oculto bajo experiencias vividas, memorias heredadas y condicionamientos del entorno. **Al depurar ese ruido interno, recuperamos nuestra esencia y podemos manifestar vidas más coherentes, plenas y sanas**. La transformación personal comienza en uno mismo; solo desde un adulto consciente de sus heridas, adquiridas o heredadas, es posible generar bienestar real en nuestras relaciones, familias y entornos.

Los 3 pilares del Método Phi

1.

Un enfoque holístico con base científica.

El ser humano no se transforma por partes. Cuerpo, mente y energía son dimensiones inseparables de una misma realidad. No existe bienestar físico sin equilibrio emocional, ni evolución mental sin una conexión profunda con la energía que nos sostiene. La auténtica transformación ocurre cuando se integran todos los planos del ser de forma tangible y sostenible en el tiempo.

2.

Aprendizaje e integración de herramientas.

Mi acompañamiento se basa en una metodología propia y exclusiva que integra cuerpo, mente y energía como un solo sistema. Un enfoque coherente y multidimensional que te sitúa en el centro de tu proceso, activando tu poder personal y ampliando tu autoconocimiento y tus herramientas de gestión psicocorporal y energética.

3.

Trabajo desde el micro considerando el macro.

La transformación empieza en tu cuerpo, biología y mindset, donde se expresa el trauma y se almacena y fluye la energía vital. Ese es el punto real de cambio. Al mismo tiempo, considero el macro: tu entorno, hábitos, espacios, ciclos naturales y la información transgeneracional y sociocultural que influye en cómo te sientes. Así, mi método une micro y macro para que entiendas tu proceso de forma completa y transformes tu bienestar desde la raíz.



arantxa perá



Los Beneficios

Cuando las personas recuperan coherencia

Lo que se ordena en cada individuo y empieza a transformar el conjunto.

Beneficios en las personas

Lo que sucede dentro cuando el cuerpo recupera seguridad y la mente vuelve a encontrar claridad.

- Conciencia corporal y conexión con las señales del propio organismo.
- Regulación del sistema nervioso y liberación somática de tensiones sostenidas.
- Reducción del estrés y del ruido mental, junto con una mejora real del descanso.
- Desarrollo de la metacognición y de la gestión emocional desde un lugar más estable.
- Visión y perspectiva renovadas sobre la propia experiencia.
- Autoconocimiento, autoestima y conexión con el propio poder personal.
- Activación consciente de las propias capacidades físicas, mentales y emocionales.
- Expansión de la intuición, la percepción sutil y la capacidad de discernimiento.
- Energía vital, motivación, creatividad y dirección renovadas.
- Resiliencia y capacidad de adaptación ante cambios o situaciones de presión.
- Integración de hábitos saludables y herramientas de bienestar aplicables.

Beneficios en el sistema

Lo que cambia cuando el liderazgo, la cultura y la realidad cotidiana empiezan a sostener un mismo propósito.

- Liderazgos más éticos, conscientes, humanos y coherentes.
- Comunicación más asertiva y una escucha más presente dentro de los equipos.
- Conexión, regulación y cohesión en las relaciones de trabajo.
- Reducción del desgaste emocional, la tensión sostenida y las dinámicas limitantes.
- Espacios más seguros, saludables y favorables para el bienestar colectivo.
- Claridad, perspectiva y calidad en la toma de decisiones.
- Motivación renovada, visión compartida y conexión con el propósito común.
- Estímulo de la creatividad, la innovación y la capacidad adaptativa.
- Herramientas para gestionar personas, vínculos y procesos de cambio.
- Una cultura más alineada con los valores que desea representar.
- Presencia, rendimiento y productividad desde un lugar de menor desgaste.
- Sostenibilidad humana que repercute en la solidez de los resultados.



arantxa perá



El Proceso

Transformación aplicada

Un enfoque holístico y sistémico con base científica que activa el potencial de evolución presente en cada grupo.

Los cuatro ejes de la experiencia

1.

Lectura sistémica y propósito

Iniciamos con una valoración profunda para comprender el momento actual, la historia del grupo, sus dinámicas, hábitos, necesidades y objetivos. Observamos qué está ocurriendo, cómo se expresa y de qué manera repercute en las personas y en el conjunto.

A través de la escucha y la observación consciente, exploramos el liderazgo, los vínculos, la cultura, los espacios y los patrones que se repiten. Con todo ello, definimos el enfoque y diseñamos una experiencia única, ajustada a la realidad y al nivel de profundidad que requiere cada contexto.

2.

Cuerpo, presencia y regulación

Trabajamos la relación entre cuerpo, energía y mentalidad para comprender cómo la voz, la mirada, la respiración, los actos y la intención influyen tanto en la vivencia individual como en la del grupo.

Este eje favorece la regulación del sistema nervioso, la liberación de tensiones y una presencia más estable. Al reconocer cómo se expresan el estrés acumulado y el desgaste, o las huellas del trauma, las personas amplían su capacidad de respuesta y recuperan seguridad, claridad y vitalidad.

3.

Coherencia y dinámica relacional

Profundizamos en las creencias, los hábitos y las dinámicas limitantes que condicionan la manera de liderar, comunicarse y relacionarse. Algunas se han adquirido con el tiempo; otras permanecen vinculadas a etapas, estructuras o direcciones anteriores.

Al hacer visible lo que no funciona, se abren nuevas formas de actuar desde una mayor alineación entre mentalidad, intención y comportamiento. Un liderazgo más consciente transforma la relación con uno mismo, con los demás y con la visión compartida.

4.

Integración y evolución compartida

Este eje integra todo lo trabajado para que la experiencia no se limite a un aprendizaje puntual, sino que pueda integrarse en la cotidianidad de quienes participan.

La incorporación de nuevas herramientas, percepciones y maneras de relacionarse permite recuperar bienestar, activar capacidades y transformar cambios de forma sostenible. Así, cada persona conecta con su potencial y el conjunto avanza con más cohesión, claridad y dirección, al servicio de una evolución con sentido.



Los Detalles

Cada grupo, una experiencia

One Shot se diseña a partir del momento, las necesidades y el objetivo concreto de quienes participan.

MODALIDAD



PRESENCIAL

*España
Internacional*
Talleres y charlas
en el espacio
acordado con la
entidad.



ONLINE

en directo
Acompañamiento
grupal desde
cualquier lugar.



HÍBRIDA

presencial + online
Modalidad flexible
para procesos
consecutivos.

FORMATO Y DURACIÓN



TALLER ÚNICO

*3 horas a jornada
completa*

Una experiencia
concentrada
para abordar una
necesidad o un
objetivo específico.



TALLERES CONSECUTIVOS

*mensual, trimestral,
semestral o anual*

Una secuencia de
encuentros para
profundizar e
integrar.



RETIRO INMERSIVO

*diseñado a
medida*

Una experiencia
presencial creada
para el grupo y su
propósito.

Ámbitos de influencia

Cada One Shot actúa sobre los distintos planos que sostienen la vida del grupo, desde la persona hasta el sistema.

- Presencia, cuerpo y autorregulación.
- Vínculos, escucha y seguridad relacional.
- Liderazgo consciente y mirada sistémica.
- Cultura y coherencia interna.
- Humanización de los entornos de trabajo.
- Evolución empresarial e institucional.
- Sostenibilidad humana y organizacional.
- Evolución natural del conjunto.

La progresión va de la persona al vínculo, del liderazgo a la cultura y, desde ahí, a la evolución y sostenibilidad del sistema.

Esta propuesta es para ti si...

Tu institución, organización o empresa atraviesa un proceso de cambio o una crisis que está afectando a la cohesión, al bienestar o a la dirección compartida.

No existe una crisis definida como tal, pero empiezan a aparecer señales de desgaste, bloqueo o estancamiento en su red humana.

Todo funciona aparentemente bien, pero deseas armonizar los vínculos, ampliar el bienestar y activar el potencial evolutivo y creativo del conjunto.

One Shot está dirigido a entidades que comprenden que las estructuras saludables, el liderazgo ético, los espacios emocionalmente seguros y la sostenibilidad humana forman parte de cualquier transformación real y duradera.



arantxa perá



El Origen



Soy Arantxa Perá

Especialista en bioenergética somática y resolución del trauma de desarrollo y transgeneracional.

De dónde nace

Este proyecto nace del **acompañamiento a personas que atraviesan momentos de crisis** -económicas, emocionales, de pareja, de salud, de identidad o de propósito- y que buscan una transformación profunda para volver a sí mismas y vivir de forma más plena.

Mi enfoque integra mente, cuerpo y energía para liberar patrones heredados, regular el sistema nervioso, transformar hábitos y armonizar el entorno. **Así se activa la capacidad natural de evolución presente en cada ser humano.**

Una trayectoria que une ciencia y práctica terapéutica

Mi recorrido une rigor científico y experiencia terapéutica, y más de 20 años liderando equipos: Terapia Psico-Corporal por La Vía del Cuerpo, Neurobiología aplicada por The University of Chicago (Pritzker School of Medicine) y Genética y Evolución por Duke University.

Durante más de diez años he integrado además herramientas metafísicas y prácticas de la sabiduría oriental como Reiki, LNT, Toque

Zen, Kundalini Energy, Astrología Psicológica y Evolutiva, Respiración Consciente, Feng Shui, Alimentación Ayurvédica, Meditación y Yoga.

No como acumulación, sino como **una forma de comprender al ser humano desde una mirada integral:** biológica, psicoemocional, energética y espiritual.

Un compromiso que va más allá de la consulta

Este proyecto nace de un compromiso personal con la infancia, el bienestar y la evolución consciente.

Colaboro como voluntaria con organizaciones dedicadas a la protección de niños y adolescentes.

Hoy, todo ello se concreta en **un espacio seguro y transformador donde cada persona puede resignificar heridas profundas, reconectar con su energía vital y construir una vida con mayor coherencia, sentido y estabilidad.**

Sígueme en



arantxa perá

Φ

arantxa
perá

the greatest
superpower is the
ability to change
yourself

One Shot

Experiencias grupales de transformación aplicada.

Cuerpo, mente y energía al servicio de una evolución compartida.

Talleres, charlas y retiros para organizaciones del ámbito empresarial, público, educativo, sanitario y social.

Más información e inscripciones

Arantxa Perú

☎️ +34 649 932 470

✉️ hello@arantxapera.com

🌐 arantxapera.com

