

SARA NAVARRETE

DOSSIER DE PROPUESTA

S



SOBRE SARA NAVARRETE

Sara Navarrete



EXPERTA Y LÍDER EN RELACIONES DE PAREJA. HA AYUDADO A MAS DE 1.000 PERSONAS A SANAR SU RELACIÓN. ❤️ Autora Best Seller y Psicóloga Clínica. Directora de los Centros de Psicología Clínica y de la Salud de Valencia y Barcelona. Fundadora y Coordinadora del Programa de Terapia Ahora Yo® Conferencista y creadora del Método Revolucionario: Ahora Yo® con el que ha ayudado a miles de personas a manifestar el amor en sus vidas.

Conferenciante con experiencia en eventos y colaboradora habitual en RTVE, La 1, A Punt Media, Cadena

SER, COPE, VOGUE, Cosmopolitan o El País.



VOGUE

iHOLA!

EL PAÍS

MEDIA



Sabiduría Aplicada a la Vida Cotidiana

Con una base sólida en la psicología clínica y una pasión por compartir conocimientos, Sara Navarrete se destaca por su habilidad para traducir teorías complejas en prácticas cotidianas. Sus conferencias son un espacio donde la ciencia se encuentra con la vida real, ofreciendo a los asistentes herramientas prácticas para el cambio positivo.



Un Viaje hacia el Empoderamiento Personal

Las Conferencias sobre Psicología de Sara están diseñadas para ser más que eventos educativos; son experiencias transformadoras que invitan a la reflexión y al crecimiento personal. A través de su enfoque en el empoderamiento, Sara ayuda a los asistentes a navegar por sus desafíos emocionales y a construir relaciones más fuertes y saludables.



Interacción y Participación

Las conferencias de Sara Navarrete son conocidas por su alto nivel de interacción y participación. Se crea un espacio seguro donde los asistentes se sienten cómodos para compartir sus experiencias y aprendizajes, fomentando así un ambiente de apoyo mutuo y crecimiento colectivo.



Voces de Cambio

Los testimonios de quienes han participado en las conferencias de Sara Navarrete hablan de un viaje de transformación. Estas historias personales resaltan cómo el conocimiento adquirido se ha traducido en cambios reales y positivos, evidenciando el poder de las Conferencias sobre Psicología



VÍDEOS DE EVENTOS ANTERIORES



PROPUESTAS DE CONTENIDO CONFERENCIA

“Cuando el amor duele, ¿qué me está mostrando de mí?”

Una mirada profunda y sanadora sobre el conflicto en las relaciones, entendiendo que lo que nos molesta o hiere del otro puede estar hablándonos de algo que aún no hemos abrazado en nosotros.

Contenidos clave:

- ¿Qué me quiere decir el dolor que siento en una relación?
- La Ley del Espejo emocional: cuando el otro activa una herida interna.
- La diferencia entre culpa y responsabilidad en el amor.
- El vínculo como camino de autoconocimiento: sanar no es culpar, es comprender y transformar.
- Recursos prácticos para empezar a relacionarte desde la paz interior.

“Aprender a amar sin perdernos: cómo construir vínculos desde un apego seguro”

Una charla para comprender cómo nuestros estilos de apego condicionan nuestras relaciones y cómo es posible transformarlos para amar sin miedo, sin depender y sin desconectarse de uno mismo.

Contenidos clave:

- Qué es el apego y cómo se forma: un mapa emocional que arrastramos desde la infancia.
- Los tres grandes estilos de apego: ansioso, evitativo e inseguro.
- Cómo se manifiestan en las relaciones de pareja y vínculos cercanos.
- Pasos prácticos para cultivar un apego seguro: autoconocimiento, límites y autorregulación emocional.
- Cómo empezar a amarte sin condiciones para poder amar de forma consciente.

“Vivir en calma: cómo pasar de la ansiedad al equilibrio emocional”

Un encuentro para aprender a regular nuestras emociones en tiempos de incertidumbre, exigencia y sobrecarga mental. Un regalo de pausa para volver a ti.

Contenidos clave:

- Qué hay detrás de la ansiedad: creencias, ritmos, heridas no escuchadas.
- Diferencias entre estrés, ansiedad y nerviosismo habitual.
- Cómo el cuerpo y la mente se retroalimentan y pueden ser aliados.
- Técnicas prácticas para calmar el sistema nervioso: respiración, autoobservación y límites.
- La paz no se encuentra fuera, se cultiva dentro: volver a ti como camino de estabilidad.



POR QUE CONTAR CON SARA NAVARRETE

- Psicología clínica con **lenguaje claro, humano y emocional**
- Capacidad para **conectar con la audiencia** desde la empatía y la autenticidad
- Compromiso real con el mensaje del Teléfono de la Esperanza: **la escucha transforma**
- **Experiencia consolidada en charlas, medios y procesos de transformación emocional**

CONTACTO

hola@saranavarretepsicologia.com

633453340

