



# EL CAMINO MEETING

---

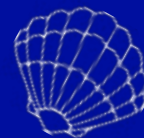
EL CAMINO ARETÉ

## EMPODERAMIENTO Y SUPERACIÓN EN EL CAMINO DE SANTIAGO

Que el camino te ayude a mirar al presente que estás  
construyendo y al futuro que estás soñando



# EL CAMINO



Cada año más de 300.000 peregrinos venidos de todo el mundo recorren andando diferentes caminos para llegar hasta Santiago de Compostela. Los motivos que impulsan a estas personas a iniciar esta aventura son muy variados, pero todas ansían demostrarse capaces de realizar un esfuerzo extraordinario para llegar a la meta. Y, como bien saben las personas que ya lo han realizado, la meta no está al final: "*El mismo Camino es la verdadera meta...*". Por eso mismo, muchas de ellas repiten una y otra vez este mismo Camino en busca de una constante superación personal.

El programa que ofrecemos pretende llevar esta superación y esta mejora personal también al plano profesional: Siguiendo algunos tramos del antiguo camino de la iluminación, durante once días también nosotros recorreremos un Camino que nos servirá para el descubrimiento y la mejora personal.

Caminaremos por preciosos bosques de robles, abetos, eucaliptos, castaños, nogales, higueras y algunas palmeras. Relajaremos la mente viendo granjas de vacas, rebaños de ovejas, caballos, aldeas casi minúsculas, casas aisladas, pequeños pueblecitos, arroyos imposibles, grandes ríos... Atravesaremos antiguos puentes de piedra, visitaremos capillas que llevan abiertas en el Camino cientos de años, y descansaremos en posadas atendidas por gentes que nos acogerán con entrañable amabilidad.

Por senderos perfectamente señalizados, en ocasiones caminaremos en soledad, con horas y kilómetros por delante para la reflexión personal. En otras ocasiones, nos uniremos a otros peregrinos que seguro están deseosos de compartir con nosotros, sin prejuicios de ningún tipo, sus inquietudes, experiencias y vivencias.

Con la ayuda de expertos en metodologías de desarrollo personal y profesional, todo ello nos servirá para focalizar y aclarar nuestras inquietudes más profundas y nos ayudará en la transformación y la mejora que buscamos con esta experiencia.

# EL CAMINO

Tema



## Itinerario

### 1. Ilusión y optimismo

Encuentra tu Ikigai y vive con propósito.

### 2. Introspección, autorregulación y autoafirmación

La importancia de marcarnos objetivos para liderar nuestra vida y guiar nuestras acciones

### 3. Trabajo en equipo, coordinación y compromiso

Todo objetivo, bien definido y con un buen plan de acción, se cumple

### 4. Resiliencia y superación

La capacidad de transitar y conectar con emociones y pensamientos que me ayuden a alcanzar el objetivo

### 5. Establecimiento de alianzas

No estoy solo, ahí fuera hay personas que están esperándome

### 6. Disfrute y satisfacción en el día a día

Celebrar lo cotidiano es una actitud

### 7. Empatía y desarrollo de otros

Desarrollando relaciones poderosas.

### 8. Compromiso con el entorno; aportación de valor; ideas de mejora, 'tejer-tejer'

Explorar mi entorno para ofrecer y potenciar mi talento

### 9. Visión de futuro, globalidad

Sé el cambio que quieres ver en el mundo

### 10. Reflexión y resumen del aprendizaje

Cuando miras hacia atrás todos los puntos se conectan y cobran sentido

### 11. Celebración de los éxitos

El ritual de celebración. Reconocer para poder continuar





## ILUSIÓN Y OPTIMISMO



### ASTORGA RABANAL DEL CAMINO

20km

### **Encuentra tu Ikigai y vive con propósito. La importancia de escuchar a tu cuerpo-mente-emoción para preparar el terreno**

*“Hoy no es simplemente un día más sino una nueva esperanza, una nueva ilusión y un motivo para dar gracias a la vida”.*

#### **Descripción Etapa**

Abrir nuestra mente para iniciar una nueva aventura, ¡Bienvenido/a al viaje de tu vida!: Qué sensaciones tenemos?; ¿Qué vemos, oímos, escuchamos?; ¿Cómo nos enfrentamos a ella?; ¿Cómo hacemos partícipes a los demás de nuestras sensaciones? ¿Qué esperamos de este camino?

## INTROSPECCIÓN, AUTORREGULACIÓN Y AUTOAFIRMACIÓN:



### RABANAL DEL CAMINO PONFERRADA

32km

### **La importancia de marcarnos objetivos para liderar nuestra vida y guiar nuestras acciones**

*“Quien mira hacia fuera sueña, quien mira hacia dentro despierta”.*

Carl Gustav Jung

#### **Descripción Etapa**

¿Cuál es mi objetivo?; ¿Me siento capaz de hacerlo?; ¿Qué recursos internos necesito para alcanzarlo?; ¿Qué obstáculos puedo encontrarme por el camino?; ¿Cómo los voy a superar?; ¿Para qué quiero conseguir este objetivo?; Cuando lo logre, ¿cómo voy a celebrarlo?

Comenzaremos revisando nuestro proyecto individual, para establecer objetivos personales y tener en cuenta posibles contingencias y alternativas.

A la llegada y para recuperar el esfuerzo físico y mental que hemos realizado, practicaremos un ejercicio de mindfulness.



## TRABAJO EN EQUIPO, COORDINACIÓN Y COMPROMISO



### PONFERRADA VILLAFRANCA DEL BIERZO

24km

### **Todo objetivo, bien definido y con un buen plan de acción, se cumple**

*"Yo hago lo que tu no puedes y tú haces lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas".*

*MadreTeresa de Calcuta*

### **Descripción Etapa**

¿Quién me puede ayudar a alcanzar el objetivo?; Concretamente, ¿en qué necesito que me ayuden?; ¿Cómo voy a conseguir esa ayuda?; ¿Cómo me voy a organizar?; ¿Cómo voy a superar las desavenencias que puedan surgir?

## RESILIENCIA Y SUPERACIÓN



### VILLAFRANCA DEL BIERZO O CEBREIRO

28km

### **La capacidad de transitar y conectar con emociones y pensamientos que me ayuden a alcanzar el objetivo**

*"No hay obstáculos imposibles, hay voluntades más fuertes y más débiles, ¡eso es todo!"*

*J. Verne*

### **Descripción Etapa**

¿Cómo superaré momentos de frustración?; ¿Cómo salir airoso de situaciones y experiencias que clasifique como "negativas"?; ¿Qué aprendizaje podré extraer de estas situaciones?; ¿Cómo mantenerme motivado/a durante el camino? A la llegada y para recuperar el esfuerzo físico y mental que hemos realizado, practicaremos un ejercicio de mindfulness.



## ESTABLECIMIENTO DE ALIANZAS



O CEBREIRO  
TRIACASTELA

21km

### **No estoy solo, ahí fuera hay personas que están esperándome**

*"Puedes crear, soñar, diseñar el más hermoso lugar en el mundo, pero necesitas gente para hacer tu sueño realidad"*

Walt Disney.

### **Descripción Etapa**

¿Cómo saber que necesito ayuda?; ¿Cómo sé que necesito ayuda?; ¿Cómo puedo saber a quién pedir apoyo?; ¿Cómo negociar las alianzas para 'ganar-ganar'?; ¿Cómo evaluar el éxito y el beneficio de las alianzas?

## DISFRUTE Y SATISFACCIÓN EN EL DÍA A DÍA



TRIACASTELA  
SARRIA

18km

### **Celebrar lo cotidiano es una actitud**

*" Disfruto de la vida cuando las cosas están sucediendo. No me importa si se trata de cosas buenas o cosas malas. Eso significa que estoy vivo "*

Joan Rivers

### **Descripción Etapa**

Muchas veces dejamos pasar los momentos felices sin detenernos a celebrarlos como se merecen. Así, cuando nos damos cuenta, ya estamos inmersos en resolver otra situación/problemática que exige toda nuestra atención... ¿Cuándo debo parar y celebrar un pequeño éxito?; ¿Cómo celebrarlo?; ¿A quién implico en el ritual de celebración?

A la llegada y para recuperar el esfuerzo físico y mental que hemos realizado, practicaremos un ejercicio de mindfulness.



## EMPATÍA Y DESARROLLO DE OTROS



SARRIA  
PORTOMARIN

23km

**Desarrollando relaciones poderosas. Fuera de mi ego, soy capaz de acompañar a los demás de forma genuina, sin esperar nada a cambio**

*“Mira con los ojos de otro, escucha con los oídos de otro y siente con el corazón de otro”*

Alfred Adler

### Descripción Etapa

¿Cómo descubrir lo que piensan y sienten las personas que me rodean?; ¿Realmente sé lo que las otras personas desean o tiene que ver *mi* necesidad?; ¿De verdad me importa lo que desean?; ¿Podría hacer algo por ellos? ¿Quiero hacerlo? Y en tal caso, ¿Cómo podría ayudarles?

## COMPROMISO CON EL ENTORNO; APORTACIÓN DE VALOR; IDEAS DE MEJORA, ‘TEJER-TEJER’



PORTOMARIN  
PALAS DEL REI

25km

**Explorar mi entorno para ofrecer y potenciar mi talento**

*“La creatividad es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar en lo que nadie había pensado”*

Albert Einstein

### Descripción Etapa

Allá donde vivo y trabajo, ¿qué puedo aportar para cubrir las necesidades?; ¿En qué concretamente podría aportar?; ¿Está relacionado con lo que quiero?; ¿Cuáles son los temas que yo domino y puedo poner al servicio de mi entorno?; Cómo voy a hacerlo?

A la llegada y para recuperar el esfuerzo físico y mental que hemos realizado, practicaremos un ejercicio de mindfulness.



## VISIÓN DE FUTURO, GLOBALIDAD



PALAS DE REI  
ARZÚA



### Sé el cambio que quieres ver en el mundo

*"Ningún viento es favorable  
para el que no sabe dónde va"*

Seneca

### Descripción Etapa

¿Cómo me elevo del día a día para enlazar con el conjunto?; ¿Cómo ver el bosque sin perderme entre los árboles?; ¿Cómo superar el pensamiento cortoplacista para pasar a un pensamiento visionario?

## REFLEXIÓN Y RESUMEN DEL APRENDIZAJE



ARZÚA  
O PEDROUZO



### Cuando miras hacia atrás todos los puntos se conectan y cobran sentido

*¿Cuál es tu frase inspiradora?*

### Descripción Etapa

Vamos terminando nuestro camino; ¿Cómo hacer una reflexión de todo el camino recorrido?; La hacemos individualmente o pedimos a otros su opinión?; ¿Qué aspectos creemos que han mejorado y cuáles no lo han hecho?: ¿en qué me ha servido la experiencia?, ¿Qué cambiaría...?

A la llegada y para recuperar el esfuerzo físico y mental que hemos realizado, practicaremos un ejercicio de mindfulness.





## CELEBRACIÓN DE LOS EXITOS



O PEDROUZO  
SANTIAGO DE COMPOSTELA

20km

### El ritual de celebración. Reconocer para poder continuar

*“El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo  
vivido”*

Jorge Bucay

### Descripción Etapa

Ya hemos llegado a la meta. Seguro que hay algo que celebrar. ¿Qué quiero celebrar?; ¿Cómo quiero hacerlo?; ¿Sólo o en compañía?; ¿Con qué me quedo de estos días?; si tuviera la oportunidad de volverlo a hacer, ¿lo haría?, ¿lo recomendaría?, ¿a quién se lo recomendaría?

### Que hacer en Santiago de Compostela

#### Tradiciones

- Recoger la Compostela
- Visitar la tumba del Apóstol
- Abrazar al Apóstol
- Asistir a la misa del Peregrino
- Ver volar el Botafumeiro
- Visitar el tejado y los museos de la Catedral

#### Recomendaciones

- Visitar el mercado de abastos
- Probar el famoso marisco gallego
- Visitar el Hostal de los Reyes Católicos
- Ir de tapas por los bares del casco antiguo
- Escuchar a la Tuna
- Disfrutar callejeando por el Casco Antiguo





## PROGRAMA

El programa de aprendizaje se desarrolla en 11 días consecutivos como una experiencia real donde las personas que participan son los protagonistas. Cada día se trabaja y avanza en una determinada cuestión. Para ello se realizan ejercicios de reflexión individual y conjunta, se visualizan y analizan alternativas, se invita a la introspección, se realizan ejercicios de mindfulness, de silencio.... Se trabajan técnicas de PNL, coach individual y grupal, coaching por valores, etc...

Acompañando los ejercicios, cada uno de estos días es preciso recorrer andando unos cuantos kilómetros, a una velocidad media de 4,5 km a la hora. Empezaremos a las 8,30-9 h y terminaremos a las 16-17 h. Cada dos-tres horas se realiza una parada para descansar y reponer fuerzas.

Alguno de estos ejercicios se realiza también por la tarde, después de llegar al lugar de destino.

## EQUIPO FACILITADOR

Todo el programa es dirigido por uno o dos profesionales expertos/as, con formación acreditada y años de experiencia en metodologías que acompañan el desarrollo personal y profesional (coaching, psicodrama, PNL, mindfulness,...).



## GUÍA

Nos acompañará un guía experto para informarnos sobre el recorrido y un vehículo de apoyo para ayudarnos en las incidencias. Este vehículo llevará las maletas, nos servirá el almuerzo en el mismo Camino y hasta podrá ahorrarnos algún kilómetro, si es necesario.

## CONDICIONES FÍSICAS

No es necesaria una preparación física especial, aunque lógicamente se debe estar habituado a este tipo de ejercicio continuado. Sí que es conveniente disponer de calzado mínimamente usado y ropa adecuada. Mas información en nuestra web.

Nos acompañara un socorrista certificado que atenderá de los problemas menores.

## SEGURO

Dispondremos también de un seguro de asistencia en viaje que nos cubrirá cualquier necesidad derivada de un accidente o de un problema de salud.





## GRUPO

Para que cada participante mejor pueda alcanzar los objetivos pretendidos, el grupo es de un máximo de 16 personas.

## ALOJAMIENTO Y COMIDAS

El alojamiento se realiza en habitación individual o doble, según deseos y disponibilidad, y en establecimientos rurales con encanto o en hoteles de 3-4 estrellas, también según disponibilidad en el destino. El grupo desayuna y cena junto en el alojamiento o en algún buen restaurante de la zona. Un frugal almuerzo se realiza al mediodía en el mismo Camino y es servido por el vehículo de apoyo.

## IDIOMA

El programa se imparte en español, inglés o francés, en función de la composición del grupo.

## CRENCIAL

Aquellos peregrinos que vayan sellando diariamente su credencial durante el Camino podrán recoger a la llegada a Santiago su certificado de haber realizado la peregrinación con sentido cristiano, expedido por la autoridad eclesiástica.



**¿TE GUSTARÍA TENER MÁS  
INFORMACIÓN?  
ESTAREMOS ENCANTADOS DE  
CONOCER TUS INQUIETUDES**

“Tu mirada se aclarará sólo cuando  
puedas ver dentro de tu corazón. Aquel  
que mira hacia afuera, sueña; aquel que  
mira hacia adentro, despierta”  
Carl Jung.

**CONTACTO:**



[www.elcaminoarete.com](http://www.elcaminoarete.com)  
[elcamino@arete-activa.com](mailto:elcamino@arete-activa.com)

**ARETÉ ACTIVA (Navarra) ESPAÑA**

Avenida Pío XII, 5 - 1º Dcha.,  
31008 Pamplona, Navarra  
Teléfono: +34 948 19 96 13

**ARETÉ ACTIVA (Madrid) ESPAÑA**

Paseo de la Castellana, 190,  
28046 (Madrid)  
Teléfono: +34 902 10 42 28/+34 633 33 60 68