

¡¡Bienvenido a mi Programa de Alta Efectividad!!

Esta pequeña guía te servirá para orientarte a lo largo de del programa para que avances cómodamente y a tu ritmo. De todos modos, estaremos en comunicación todo el tiempo a través del email formacion@sexperimentando.es o el email de tu terapeuta, para resolver todas tus dudas.

Empecemos resolviendo algunas dudas frecuentes:

1. **¿Cómo accederé a los contenidos y materiales complementarios en PAE?** PAE está completo dentro de Academy, a donde accederás con tus claves. Una vez dentro irás avanzando lección a lección, sin salir de la plataforma podrás leer todos los textos, ver los vídeos y descargar tus tareas en formato PDF.
2. **¿Puedo avanzar a mi ritmo o el tiempo está marcado?** La temporización del curso es orientativa. Tras cada ejercicio o tras cada lección tendrás indicaciones de cuántas veces debes practicarlo o cuánto tiempo deberías esperar para pasar a la siguiente lección o ejercicio. Estas indicaciones las tendrás siempre señaladas en color AZUL.
3. **¿Puedo avanzar a lecciones más adelante o necesito pasar por todas?** El avance siempre debe ser progresivo, por eso no tiene sentido que avances a una lección siguiente si no has aprendido y completado la anterior. Todas las lecciones son imprescindibles, siempre podrás adquirir buenas herramientas.
4. **¿Es posible que se solapen lecciones?** Si, a medida que vayas avanzando verás que el módulo 1 (cuerpo) se solapa con el módulo 2 (mente y pareja). A lo largo de las lecciones verás indicaciones en color VERDE para que avances a la lección recomendada.
5. **¿Cómo puedo solicitar las sesiones con Nayara o con mi terapeuta?** A lo largo de tu proceso tendrás incluidas 4 sesiones terapéuticas. Cuando llegue el momento de solicitarlas te encontrarás indicaciones en color ROJO. Las solicitarás por email a la dirección citas@nayara-malnero.com o en el email de tu terapeuta con el asunto indicado en color rojo en las indicaciones de la lección correspondiente.
6. **¿Por qué medio serán las sesiones con Nayara o con mi terapeuta?** Podrás acudir presencialmente a su consulta en Gijón o, lo más habitual, hacerlas por videoconferencia (generalmente se utiliza Skype)
7. **¿Puedo solicitar más sesiones con Nayara o con mi terapeuta?** Por supuesto, podrás solicitarlas de forma extra en citas@nayara-malnero.com donde te informaremos de cómo podemos organizarnos.
8. **Mis datos personales, ¿son confidenciales?** Totalmente, tanto tus datos como tu comportamiento dentro de la plataforma y el contenido de las sesiones es 100% confidencial, por ese motivo has cumplimentado la ficha LOPD.

Recuerda:

Tú marcas tu ritmo y tus avances, lo importante es tu constancia, no la intensidad. Hacerlo más rápido no es hacerlo mejor. Date tus tiempos y asegúrate de dominar bien cada nivel antes de pasar al siguiente.

Repasamos:

- Email de dudas general: formacion@sexperimentando.es
- Email para reserva de citas: citas@nayara-malnero.com (secretaría)
- Email privado de tu terapeuta: si es Nayara hola@nayara-malnero.com Si es Miguel miguelazortiz92@gmail.com o si es Romina rominasm8@gmail.com
- NOTAS ROJAS: Momento de solicitar cita terapéutica
- NOTAS AZULES: Indicaciones sobre el tiempo que necesitas dedicar a la tarea antes de pasar a la siguiente lección.
- NOTAS VERDES: Indicaciones para avanzar a una lección nueva o complementaria.