



Building your future

Acompañamos tu proyecto de Migración



Argentinos en el Mundo



¿Qué implica Emigrar?

Desarmar para volver a armar

“Emigrar es como mover una pieza en un tablero de ajedrez: todas las piezas quedan afectadas porque, con el movimiento, la partida ha cambiado” J. Achoteguy

Emigrar, así como distintos acontecimientos en la vida, posee ventajas -como el acceso a nuevas oportunidades, a nuevas experiencias- pero también un conjunto de dificultades, tensiones y situaciones de esfuerzo que demandan energía.

El que decide irse tiene que poder resolver una gran cantidad de conflictos emocionales: la tensión y la ansiedad que producen principalmente el duelo por la partida y el estrés aculturativo.

Los diferentes aspectos que conlleva la elaboración de un proceso de migración dan lugar a cambios profundos de la personalidad, hasta tal punto que modifican la propia identidad.

Luego de un tiempo, si el inmigrante logró sobrellevar satisfactoriamente el proceso de transición, se convierte en alguien que ha construido una nueva identidad más rica y compleja.



¿Por qué es mejor estar acompañado?

Atravesar satisfactoriamente el proceso de transición es clave

“La elaboración del duelo migratorio permite cerrar capítulos de nuestra vida y comenzar otros nuevos”

Como la psicología transcultural ha demostrado, la comprensión de las emociones es universal, pero se vuelve necesario tener en cuenta el marco de la cultura en la intervención psicológica.

Es por ello que este programa -liderado por un equipo de psicólogas argentinas- propone prepararte para la transición emocional que conlleva un cambio de esta magnitud.

Crear un plan personal para diseñar tu camino, a medida, alineado con tus deseos y posibilidades.

Vas a poder desarrollar estrategias para atravesar las distintas fases y diseñar un plan con miras al nuevo ciclo de vida que está a punto de comenzar.



¿En qué consiste?

Un recorrido por el journey del Expatriado



Vas a finalizar con un **“Transition Journey”** para avanzar hacia tu objetivo!



¿Por qué hacer este Programa?

Beneficios

**MANEJAR LAS
EMOCIONES
DURANTE LA
TRANSICIÓN**



**TRANSITAR EL
PROCESO CON
MAYOR
CONSCIENCIA**



**PREPARARTE PARA
LOS DESAFÍOS DE
LA ACULTURACIÓN**



**CONTAR CON UN
PLAN PARA
APROPIARTE Y
DISFRUTAR DE
CADA ETAPA**





¿Por qué hacer este Programa?

Beneficios

El programa busca generar un espacio de reflexión y conexión con uno mismo y con el proyecto para poder transitarlo con el mayor “equilibrio” posible. Conectando con el espacio de posibilidad que todo proceso de cambio habilita y con el poder de crear el propio proyecto de vida.

Que podamos reconocer de dónde venimos, dónde estamos hoy, qué queremos y desde nosotros definir cómo queremos vivir este nuevo desafío.

Tomar la decisión de emigrar, implica poner los sueños por encima de los miedos...

Te proponemos un espacio para, por un lado conectarte con esos deseos y expectativas que impulsaron la decisión y por otro analizar los movimientos subjetivos que estas decisiones conllevan, para minimizar los miedos que toda transformación conlleva.



Modalidad

100% Virtual



Encuentros grupales (virtuales)

4 encuentros grupales de 2hs.



Ejercicios de reflexión (asincrónicos)

Ejercicios de reflexión personal:
My expat journey



Sesiones individuales (virtuales)

4 sesiones de trabajo individual de 1hs.

Total: 12 hs virtuales + espacio asincrónico

Una vez finalizado el programa se puede optar por continuar con sesiones individuales de terapia online.



Duración:

8 semanas: 3h semanales sincrónicas y 2h semanales asincrónicas.

Abierta la inscripción.

**Sesión
Grupal**

+

**Reflexión
Asincrónica**

+

**Sesión
Individual**



Módulo 1



Situación de partida. Raíces y razones de la migración



Módulo 2



Transición. El duelo migratorio. Vaivén de emociones.



Módulo 3



Resiliencia. Mis metas y capacidades personales.



Módulo 4



Apropiación. Los desafíos de la aculturación. La construcción de mi identidad en un nuevo entorno.



¿A quién está dirigido?

Individuos – parejas - familias

A todo aquel que quiera hacer de su proceso de expatriación un camino de aprendizaje profundo.

- A quienes están pensando en irse y quieren dimensionar de qué se trata este camino...
- A quienes han tomado la decisión y quieren estar mejor preparados emocionalmente para atravesar este camino y ayudar a otros – familiares u acompañantes del proceso- en esta transición...
- A quienes ya partieron y están atravesando alguna fase del proceso inicial...
- A quienes hace mucho que viven allá, pero no se sienten ni de acá ni de allá...
- A quienes se fueron y están pensando en volver...

Dirigido esencialmente a individuos / parejas / familias que emprenden un nuevo rumbo, decididos a hacer historia.



Equipo AL IRSE

El programa es facilitado por un equipo de psicólogos con amplia formación en procesos de cambio y expatriación.



Cecilia Cortina
Lic. en Psicología - UBA
Socia fundadora y
Directora Al Irse



Estefanía Lucceshi
Lic. en Psicología - UBA
Socia fundadora y
Directora Al Irse

Invitados especiales: a confirmar

- Referentes en investigación sobre procesos migratorios.
- Facilitadores expertos en procesos de transición.
- Argentinos migrantes que comparten su experiencia



Para más información escribinos a:

contacto@alirse.com

[**www.alirse.com**](http://www.alirse.com)

Tel. +5491137910031 / +57257220

Consultar por programa para Empresas “*Workplace*”