

FREEDOM EVOLUTION

Miami + Orlando

MIAMI + ORLANDO

FREEDOM EVOLUTION

Freedom (Florida/USA) es un innovador programa de crecimiento y desarrollo personal para adolescentes (edades entre 13 y 18 años), en inglés y español, pensado y desarrollado para atender las necesidades de los jóvenes, cada vez más desorientados en materia de futuro y desordenados emocionalmente.

**FREEDOM NO ES UN PROGRAMA DE VERANO
MÁS, EN REALIDAD ES UN CENTRO DE
ENTRENAMIENTO DE VERANO. TANTO ES
ASÍ. QUE LOS PARTICIPANTES LOGRAN UNA
VERDADERA TRANSFORMACIÓN DURANTE
LOS 15 DÍAS QUE DURA LA ESTANCIA.**

Es el único programa dentro de la oferta local y probablemente unos de los pocos dentro de la oferta internacional que, además del idioma, trabaja con sentido de oportunidad y precisión áreas de desarrollo y crecimiento personal de los adolescentes.

Los participantes, a través de la convivencia con jóvenes de otros países y con el inglés y español como lenguas oficiales del programa, mejorarán sus habilidades de comunicación junto al desarrollo de sus capacidades de socialización, adaptación a los cambios, superación de límites, gestión emocional y crecimiento personal.

PARA EDADES ENTRE 13 Y 18 AÑOS

OBJETIVO

El objetivo principal es lograr que en un breve lapso de tiempo los participantes **aprendan a gestionar correctamente sus emociones innatas, auténticas, tales como la alegría, miedo, tristeza, rabia, orgullo y amor guiándoles hacia la reconexión con su talento y vocación. También que resulte una experiencia altamente beneficiosa para aquellos que se planteen realizar sus estudios universitarios en una universidad americana.**



Desarrollado por profesionales especializados en **Ingeniería Emocional, Life coaching y Neurociencia aplicada al coaching**, este programa ofrece a los padres la posibilidad de que sus hijos sean más autónomos, empáticos, capaces de enfrentarse a sus miedos y superarlos, aprendiendo a gestionar debidamente sus emociones y las de su entorno. En definitiva, los entrena para que estén preparados para desenvolverse en el mundo actual.

UNIVERSIDAD DE BARRY, MIAMI SHORES

EL LUGAR

Freedom tendrá lugar en las instalaciones de la **Universidad de Barry**, ubicada en Miami Shores, y considerada una de las «**mejores universidades de América**» por la revista **Forbes**.



Miami es una ciudad conocida por su perfecta mezcla de culturas, carácter, clima cálido, entretenimiento, innovación empresarial e influencia global.

Hemos elegido Barry University por sus **excelentes instalaciones**, su tecnología de última generación y por la pulcritud y belleza de todo su entorno, resultando ideal para la realización de nuestro programa.

Los participantes tendrán acceso al gimnasio, laboratorios de informática, campos deportivos (fútbol, softball, tenis, béisbol, baloncesto, piscina y teatro), biblioteca y librería, e incluso un **centro comercial** con supermercado, cafetería y bar.

La residencia, situada en el mismo campus universitario, cuenta con dormitorios dobles con baño privado, moderno mobiliario, hall y seguridad permanente.

Para dar una idea de las calidades e infraestructura del establecimiento, vale mencionar que **el Real Madrid, el Barcelona y el Inter de Milán** han elegido estas instalaciones para sus entrenamientos de pretemporada.



JÓVENES DE TODO EL MUNDO

QUÉ HACE A FREEDOM EVOLUTION UN PROGRAMA ÚNICO

Reúne a jóvenes y adolescentes de todo el mundo, en un ambiente incomparable, trabajando un completo programa de **desarrollo y crecimiento personal** en **inglés y español**, supervisados por **Coaches** expertos en **Neurociencia aplicada al coaching** e **Ingeniería Emocional**.

RECURSOS HUMANOS

Nuestros monitores-coaches cuentan con formación y experiencia en el desarrollo de habilidades de comunicación y gestión de emociones con adolescentes.

El programa centra su objetivo en ayudar a los jóvenes en la búsqueda de su talento y vocación, a través de técnicas de motivación, de alto impacto, de actuación, fomento de la creatividad y la práctica continua del idioma como herramienta de comunicación.

Nuestros monitores son profesionales internacionales de distintos campos de las artes y las ciencias: docentes, psicólogos, filólogos, bilingües en español e inglés.

Los directores del programa, expertos en Coaching, Ingeniería Emocional y Neurociencia aplicada al coaching, tendrán presencia constante en el lugar.

ACTIVIDADES NOCTURNAS

Historias para reflexionar, teatro, juegos y dinámicas para acabar el día de una manera diferente y muy especial.

ACTIVIDADES

Para conseguir que la estancia Freedom se convierta en un espacio de formación y crecimiento, hemos organizado un completo programa de animación y divertidísimas actividades, todas ellas pensadas para que el participante potencie sus habilidades de socializing, se relacione, participe, baile, cante, actúe, se disfrace, compita en concursos y juegos y supere sus límites tomando consciencia y eliminando creencias limitantes.

ALGUNOS DE NUESTROS TALLERES, DINÁMICAS Y ACTIVIDADES:

- Crea tu propia ONG
- Celebrity Night el Club de los Famosos
- World Expo Guest
- Cena de gala
- Crea tu propio negocio
- Black and white night
- Publicidad. Crea tu propio anuncio
- Fashion show models
- Tira a la vela
- Ventana al futuro
- Alimentación consciente
- Actividades de Alto Impacto
- Fiesta despedida

EXCURSIONES

Las excursiones y distribución de las mismas podrían ser modificadas según las necesidades del programa y en pro del desarrollo y seguimiento del mismo



CITY TOUR + PLAYAS

CITY TOUR (Excursión de mañana)

Exploraremos Miami y todo lo que tiene para ofrecer esta famosa ciudad. Comenzaremos el día recorriendo el área de South Beach y la mansión de Gianni Versace.

También visitaremos Coral Gables, la famosa Coconut Grove, el moderno barrio de Arte y Graffiti en Wynwood que se ha convertido en un gran punto de atracción y que no podemos dejar de visitar con sus imponentes pinturas urbanas junto con el Design District.

PLAYAS (Excursión de tarde)

Recorreremos algunas de las más impresionantes playas de South Beach donde de forma opcional se podrá practicar el deporte por excelencia de Miami: El Surf.



EVERGLADES + MILLIONAIRE'S ROW CRUISE

EVERGLADES (Excursión de mañana)

Ubicado al sur de Florida, el Parque Nacional de los Everglades **es la zona más salvaje de los Estados Unidos**. Se trata de un **terreno pantanoso con una extensión de 6.000 kilómetros cuadrados** que parece no terminar nunca. Los Everglades son uno de los mayores páramos subtropicales del mundo. Debido a su belleza salvaje y a la gran cantidad de animales exóticos que habitan el lugar, los Everglades **han sido declarados Patrimonio de la Humanidad, Reserva de la Biosfera y Humedal de Interés Internacional**. Es una visita imprescindible: Tanto contemplar ese magnífico paisaje, como recorrer los humedales en aerodeslizador observando los exóticos caimanes que habitan en ellos, son **experiencias únicas que sólo pueden realizarse en algunos lugares del mundo**, y Miami es uno de ellos.

MILLIONAIRE'S ROW CRUISE (Excursión de tarde)

Exploraremos Miami a bordo de un crucero panorámico a lo largo de la espectacular Key Biscayne viendo los espectaculares enclaves costeros que incluyen el hermoso skyline del centro de Miami, el puerto de Miami, Fisher Island, Miami Beach y el "Millionaire's Row", las casas de los ricos y famosos.



CENTRO ESPACIAL KENNEDY (DÍA ENTERO)

Pasaremos el día en el Centro Espacial Kennedy, en Cape Cañaveral la cual es una de las bases estratégicas más importantes de la NASA junto a la de Houston, en Texas. Desde allí han partido innumerables misiones espaciales que han marcado el rumbo de la historia de la humanidad. En él podréis conocer todos los entresijos de las naves espaciales, la vida de los astronautas y las misiones espaciales llevadas a cabo a lo largo de la historia.



PLAYAS + SUNNY ISLES

Por la mañana seguiremos nuestra ruta por las playas de Miami Beach y por la tarde visitaremos Sunny Isles Beach: Situada en el extremo sur de Florida, la Playa de las Islas Soleadas se asienta sobre una isla barrera rodeada por el Océano Atlántico y la Ruta Fluvial Intracoastal y cuenta con más de tres kilómetros de arena fina. Además Sunny Isles Beach es el hogar de los edificios más elegantes de Miami.



SAWGRASS MALL (DÍA COMPLETO)

Pasaremos un día entero en el impresionante Sawgrass Mills: el outlet más grande de Estados Unidos. (Hacen falta dos días para hacer un recorrido completo) Tiene más de 350 tiendas que venden productos con hasta un 70% de descuento, desde moda hasta joyería pasando por electrónica, deportes, belleza, decoración para el hogar y juguetes.

VIVE UN DÍA

A DAY AT FREEDOM EVOLUTION

08.30 - 09.00 Hora de despertarse

09.00 - 09.30 Desayuno Buffet (zumos, leche, tostadas, fiambres, frutas, cereales...)

09.30 - 10.00 Clase de activación musical, gimnasia rítmica, respiración y Movimiento

10.00 - 13.00 Talleres - Dinámicas. Temática diaria diferente impartida en inglés con práctica oral continua

13.00 - 14.00 Piscina y tiempo libre

14.00 - 15.00 Comida (lunch time)

15.00 - 16.00 Tiempo libre, descanso (banco, heladería, tiendas, cine, juegos, etc...)

16.00 - 17.30 Seminarios -Talleres-Dinámicas de grupo

17.30 - 18.00 Merienda

18.00 - 19.30 Deportes, baile, coreografías y competiciones

19.30 - 20.30 Ducha y tiempo libre.

20.30 - 21.30 Cena

21.30 - 23.30 Fiestas nocturnas, Shows Disco, Teatro, Cuentos de Reflexión y feedback

23.30 - 24.00 Hora de ir a dormir.



CONTENIDO DEL PROGRAMA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA ADULTA

Desarrollo de las habilidades necesarias para llegar a la vida adulta con más herramientas para tomar decisiones, crear metas y desarrollar planes de acción.

INGENIERÍA EMOCIONAL

Entrenamiento de gestión emocional. Explicar al adolescente cuáles son las emociones básicas, su finalidad y aprender a gestionárselas.

BÚSQUEDA DE IDENTIDAD

En esta etapa la búsqueda de identidad es algo intrínseco. A través de este bloque se desarrollarán dinámicas para que el adolescente tome conciencia de quién es y de la capacidad tan increíble de aprendizaje que tiene en sus manos.

SUPERAR LÍMITES

Aprender a conocer cuáles son las creencias que le limitan o le bloquean su desarrollo y potenciar aquellas que le sirvan para mejorar y crecer como persona.

RESPONSABILIDAD Y AUTODEPENDENCIA

Habilidad a desarrollar a base de ejercicios, en la que el adolescente tome conciencia de que él/ella es la responsable de sus actos y sus decisiones.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y PRESIÓN SOCIAL

Este es un problema propio de la etapa adolescente, por un aumento de los niveles de cortisol, con un cerebro emocional muy desarrollado y un Córtex Prefrontal aún sin desarrollar completamente. El joven se enfrenta a la necesidad de tomar decisiones importantes para su futuro, junto con la necesidad de pertenencia al grupo y la presión de las redes sociales. (un cóctel complicado que tiene que aprender a gestionar). Saber que tiene más de una opción, ayudaría a reducir el nivel de presión. También un aumento de autoestima es fundamental para manejar las relaciones sociales en grupo y mantener la autenticidad.

LIDERAZGO

Una de las habilidades fundamentales para la edad adulta, que le abrirá muchas puertas y nuevas opciones.

ESTABLECER METAS Y PLANES DE ACCIÓN

En una etapa en la que las decisiones son constantes, es fundamental saber qué quieres y cómo enfocarte en ello.

HABLAR EN PÚBLICO

Habilidad a desarrollar para la superación de límites, miedos e

inseguridades, mejorando la autoestima y facilitando la salida de la zona de confort.

HABILIDADES "SOFT SKILLS"

Nuestro programa, altamente innovador, facilita el crecimiento personal e intelectual de los adolescentes, poniendo el foco en el correcto conocimiento de las emociones y su finalidad, favoreciendo el desarrollo de habilidades "Soft Skills", tales como empatía, flexibilidad, liderazgo, motivación, paciencia y capacidad de comunicación interpersonal, todas indispensables para el logro de una vida en armonía y plenitud.

En general se dice que los adolescentes son poco empáticos, sin embargo, tienen un desarrollo del cerebro emocional muy alto. La empatía es selectiva. Son rompedores (con familia, amigos anteriores, rutinas anteriores...) y eso hace que parezcan poco empáticos. En cualquier caso, aprender qué es la empatía, por ejemplo y qué beneficios tiene, es fundamental para reducir los casos de bullying.

MINDFULNESS

Técnica para desarrollar la capacidad de concentración (muy importante en estas edades, sobre todo por las constantes distracciones de redes sociales). También enseñar a meditar y vivir el presente, ayudará al adolescente reducir el estrés, mejorar los problemas de sueño, aumentar su nivel de conciencia.

CONOCER PREFERENCIAS

Por mucho que sus habilidades y capacidades le guíen hacia un determinado camino (a veces de manera inconsciente), el adolescente tiene que conocer qué le gusta, qué prefiere entre todas las opciones que se le presentan.

DESCUBRIR SU TALENTO Y VOCACIÓN

Forma parte de la búsqueda de identidad del adolescente. El gran motor del cerebro adolescente es la pasión, esto le ayudará a tomar decisiones. Conocer las emociones básicas y su finalidad le dará claridad para reconectar con su talento y vocación innato.

IMAGEN PERSONAL

Tan importante para obtener reconocimiento social hoy en día. Hay que enseñarles a gestionar el orgullo para que la imagen no se convierta en el centro de su vida y preocupaciones (aceptación o cambio, pero con conciencia). Problemas de bulimia y anorexia son muy habituales en estas edades.

Y ADEMÁS...

SEMINARIOS

¿CRECIMIENTO O DESARROLLO? ¿QUÉ LAS
DIFERENCIA?

INGENIERÍA EMOCIONAL ¿QUÉ ES?

MIEDO, TRISTEZA Y RABIA

AMOR, ORGULLO Y ALEGRÍA.

MEDITACIÓN

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

GESTIÓN DEL ESTRÉS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

HABLAR EN PÚBLICO

CREATIVIDAD

FECHAS, MÉTODO DE PAGO Y PRECIO

QUE INCLUYE FREEDOM EVOLUTION

Fechas: **17 al 31 de julio.**

10 seminarios de desarrollo personal con coaches profesionales.
Alojamiento en régimen de pensión completa en residencia del Campus Universitario
certificado oficial del curso

Vuelo con salida desde Madrid (Consultar otras ciudades)
Acceso gratuito a internet y wifi
servicio de emergencia 24 horas

Seguro médico y de viaje
Programa de tiempo libre, cultural y deportivo por las tardes y noches.
Asistencia en aeropuertos seleccionados

Asistencia en las gestiones de vuelos y visado ESTA
Acompañamiento por monitores y dirección
Uso de todas las instalaciones de la universidad: cantina, piscina, teatro, campo de football, lavandería etc.

PAQUETE ORLANDO:
Dos noches de alojamiento en hotel en régimen de media pensión en Orlando + entradas al Parque Temático seleccionado
Viaje en autobús privado

Excursiones guiadas
Autobús privado en actividades y salidas
visitas especiales
seguridad 24hs en el campus y hall de entrada

NO ESTÁ INCLUIDO

Seguro de Cancelación
Gastos Personales
Gastos de exceso de equipaje

