inginium
improving
your future

Programa abierto

EDICIÓN GRUPO REDUCIDO

Inner Shift

El cambio real empieza dentro de ti.

Una experiencia de transformación personal

Método **VITAL**

by Lorena Tarengo

2026



PARA QUIÉN

Para personas que sienten que algo necesita moverse

Inner Shift está pensado para quienes quieren conocerse mejor, salir de automatismos y tomar decisiones más alineadas con lo que son y desean construir.

Una invitación a verte con más honestidad, sensibilidad y dirección.

- Me encuentro en un momento de cambio o replanteamiento.
- Quiero entender cómo funciono y qué patrones repito.
- Necesito más claridad para elegir desde un lugar más propio.
- Busco una experiencia profunda, humana y práctica.

PROPUESTA

No se trata de convertirte en otra persona.

Se trata de crear espacio para verte, reconocer lo que está operando en ti y abrir posibilidades que hoy quizá no estás considerando.



PARAR · MIRAR · ELEGIR
Un recorrido para observar antes de cambiar.

¿POR QUÉ?

Qué puede aportarte Inner Shift

Mayor consciencia de cómo funcionas
Ver patrones, inercias y formas de posicionarte ante la vida.

Más coherencia para decidir
Elegir con más presencia, responsabilidad y dirección.

Claridad sobre lo que te mueve
Reconocer valores, fortalezas, necesidades y fuentes de energía.



Una mirada más amable y retadora
Honrar tu historia sin quedarte atrapada/o en ella.



Más permiso interno
Dejar de excluir posibilidades antes incluso de mirarlas.

Conexiones auténticas
Experimentar “fuera de la caja”, conectar con personas alineadas contigo.

MÉTODO

Método VITAL

La arquitectura que guía el recorrido de Inner Shift.

V

VER

Observar quién soy, cómo funciono y dónde pongo mi energía.

I

IDENTIFICAR

Reconocer creencias, emociones, patrones y narrativas.

T

TRANSFORMAR

Cuestionar, resignificar y permitirme otra posibilidad.

A

ACTUAR

Elegir conscientemente y convertirlo en movimiento.

L

LEGAR

Construir una vida coherente y dejar una huella positiva.

VITAL no es una secuencia teórica: es un mapa para mirar, comprender, transformar y llevar lo descubierto a la vida.

METODOLOGÍA

Una metodología vivencial, reflexiva y acompañada

La experiencia combina profundidad y practicidad para que el aprendizaje no se quede solo en la cabeza.



Preguntas potentes
para abrir consciencia y reflexión.



Conversación y escucha
para ampliar mirada a través del grupo.



Escritura personal
para ordenar lo que aparece.



Cuerpo y emoción
para observar más allá del discurso.

FORMATO

Formato del programa

EDICIÓN GRUPO REDUCIDO

Un recorrido presencial en tres momentos, con tiempo de integración entre sesiones.

01
VER
Mirarme de verdad

Tomar consciencia de quién soy, cómo funciono y desde dónde estoy viviendo.

02
IDENTIFICAR + TRANSFORMAR
Comprender y abrir posibilidades

Reconocer patrones y narrativas; cuestionar lo que ya no sirve.

03
ACTUAR + LEGAR
Elegir qué hago con lo que sé de mí

Decidir movimientos concretos y conectar con sentido, impacto y huella.

2 jornadas presenciales · 5 horas cada una · grupo reducido · una semana de integración entre sesiones

Una invitación a verte con más honestidad, sensibilidad y dirección.

inginium
improving your future



Lorena Tarengo

Soy coach ejecutiva y personal, facilitadora y profesional del desarrollo humano.

Acompaño a personas y organizaciones en procesos de transformación, autoconocimiento y desarrollo de habilidades personales y relacionales, desde una mirada cercana, práctica y retadora.

De esta experiencia nace VITAL, la arquitectura metodológica que he creado para Inner Shift, un recorrido para comprender cómo funcionamos, abrir nuevas posibilidades y elegir con mayor consciencia cómo queremos vivir y avanzar, dejando un legado con sentido tras nuestros pasos.

GRUPO 1

Barcelona

17 y 24 de Octubre
(sábados 9.00h -14.00h)

Inversión 390 €*

Plazas limitadas

Programa INGINIUM COLABORA

Descuentos 50% por colectivos (no acumulable):

- Mayores de 45 desempleados/as. (Código 45PLUS)
- Estudiantes de 18 a 30 años. (Código EST1830)
- Mujeres en transición personal/profesional. (Código MUJER)
- Miembros asociación APDO Spain. (Código APDO)

195 €

Serà necesaria verificación.

Información e inscripciones: inginium.es