



# Gestionando mi vida

*Protagonista de mi vida  
Módulo I*

*Entrena tus  
Competencias  
Emocionales*

¿Te gustaría que las emociones  
“jugaran a tu favor”?

¿Detectas tus creencias limitantes?

¿Te gustaría convertirlas en  
creencias que te potencien?

¡Si quieres aprender a tener una sana  
relación contigo y con el entorno, este  
curso es para tí!





Fechas:

12 enero- 9 marzo 2023

18:00-19:30 h Europa Central

100 % on-line

- ✓ Ponente: Begoña Lorenzo
- ✓ Coach personal y de equipos. Integrando Excelencia
- ✓ Certificada DISC. TTI Success Insights España
- ✓ Experta en Inteligencia Emocional. UNIR
- ✓ [linkedin.com/in/begoña-lorenzo-29b27741](https://www.linkedin.com/in/begoña-lorenzo-29b27741)

Más información y matrícula en:

[www.gestionandomivida.com](http://www.gestionandomivida.com)

Curso “Protagonista de mi vida”

Fecha tope de matrícula:

**31 de diciembre 2022**

**12 enero**

**Neurociencia:** Fundamentos. Origen y beneficios de la Inteligencia Emocional.

**19 enero**

**Autoconocimiento I:** Autoconcepto: su influencia en el día a día. Pirámide de Dilts. Patio de butacas. Rueda de la vida

**26 enero**

**Autoconocimiento II:** Lenguaje DISC.

**2 febrero**

**Autoconocimiento III:** Emociones, sentimientos. El poder de los pensamientos

**9 febrero**

**Autoconocimiento IV:** Patrones de respuesta emocional: víctima, culpa y resentimiento

**16 febrero**

**Autoestima I:** Comprensión de la autoestima. El árbol de los logros. Cómo generar entornos positivos

**23 febrero**

**Autoestima II:** Formación de creencias limitantes. Desactivar creencias limitantes

**2 marzo**

**Autoestima III:** Test de Kahler. Desactivando a Kahler. Dinámica "Date permiso"

**9 marzo**

**Autoestima IV:** Distorsiones cognitivas. Crítico interior vs guía interior. Los valores.



# Protagonista de mi vida. Módulo I.

Entrena tus Competencias Emocionales

**Precio del curso: 270 € IVA incl.**

Acceso a:

- Zoom de todas las sesiones a través del Aula virtual
- Nube con las sesiones grabadas
- Material de todas las presentaciones
- Bibliografía específica de cada tema
- Soporte por email para resolución de dudas rápidas
- Una sesión de coaching opcional

Al acabar el curso puedes acceder a un proceso de coaching a concretar.

Más información y matrículas:

[www.gestionandomivida.com](http://www.gestionandomivida.com)

## “Protagonista de mi vida. Módulo I”

**Aforo limitado. Las plazas se irán ocupando por orden de inscripción**