

Protagonista de mi vida Módulo II

Entrenamiento en Competencias Emocionales

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

¿Te gustaría aprender a gestionar la tristeza, el miedo y el enfado?

¿Conoces el impacto que tiene hacer preguntas ponderosas?

¿Has experimentado la fuerza de crecer desde la resiliencia?



Fechas:

23 marzo - 25 mayo 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

“Protagonista de mi vida”

Fecha tope de matrícula: **12 marzo**



Temario Módulo II:



“Entrena tus relaciones de abundancia”

23 marzo

Técnicas de Regulación Emocional I: Proceso de las emociones. Gestión de la tristeza, el miedo y el enfado

30 marzo

Técnicas de regulación emocional II: Cómo cambiar emociones desde la mente, la fisiología y la comunicación saludable

13 abril

Técnicas para expresar las emociones de una manera sana: Preguntas poderosas. El impacto de la palabra

20 abril

Técnicas para expresar las emociones de una manera sana: Asertividad y feedback

27 de abril

Actitudes de la comunicación: La escucha

4 mayo

Actitudes de la comunicación: Empatía. Los 5 actos claves de las relaciones sanas

11 mayo

Gestión de conflictos: Toxinas de las relaciones

18 mayo

Automotivación: Cómo conseguir metas marte²

25 mayo

Facilitadores emocionales: resiliencia, creatividad, humor y optimismo



Protagonista de mi vida. Módulo II.

Entrenamiento en Competencias Emocionales

Precio: 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

“Protagonista de mi vida. Módulo II”

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

