



Gestionando mi vida

*Protagonista
de mi vida*

*Entrenamiento completo:
Módulo I+Módulo II*

*Entrena tus Competencias
Emocionales*

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

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

¿Detectas tus creencias limitantes?

**¿ Te gustaría convertirlas en creencias
que te potencien?**

**¿Te gustaría cultivar relaciones de
abundancia con las personas de tu
entorno?**

Metodología CQR

- **C**onócete en profundidad
- **Q**uiere y ama aquello que conoces de ti
- **R**elaciónate con los demás de una manera sana

- ✓ 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



Sesión 1

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

Sesión 2

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

Sesión 3

Autoconocimiento II: Lenguaje DISC.

Sesión 4

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

Sesión 5

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

Sesión 6

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

Sesión 7

Autoestima II: Formación de creencias limitantes. Desactivar creencias limitantes

Sesión 8

Autoestima III: Test de Kahler. Desactivando a Kahler. Dinámica “Date permiso”

Sesión 9

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

“Entrena tus relaciones de abundancia”

Sesión 1

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

Sesión 2

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

Sesión 3

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

Sesión 4

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

Sesión 5

Actitudes de la comunicación: La escucha

Sesión 6

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

Sesión 7

Gestión de conflictos: Toxinas de las relaciones

Sesión 8

Automotivación: Cómo conseguir metas marte²

Sesión 9

Facilitadores emocionales: resiliencia, creatividad, humor y optimismo

Protagonista de mi vida

Precio de cada módulo: 270 € IVA incl.

Los 2 módulos completos: 472 €.

25 % de descuento en el 2º módulo.

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 entrenamiento puedes acceder a un proceso de coaching a concretar.

Más información y matrículas:

www.gestionandomivida.com

“Protagonista de mi vida”

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

