

# Protagonista de mi vida

## Módulo I



## Entrena tus Habilidades Emocionales



- ¿Surfeas tus tsunamis emocionales?
- ¿Qué puedes hacer para que las emociones jueguen a tu favor?
- ¿Detectas tus creencias limitantes?
- Esto...y mucho más!!!

# Protagonista de mi vida



- No te pierdas la experiencia que ya han tenido más de 400 personas, en las 5 ediciones anteriores.
- Empieza a formar parte de la comunidad de surfistas emocionales
- Si te gusta tener relaciones de abundancia win/win, este curso está diseñado para tí
- Recuerda: si tú no llevas las riendas de tu vida, alguien las llevará por tí!. Tú eliges!



El curso completo  
(Módulos I y II)  
comprende:

- ✓ 27 horas de clase
- ✓ 108 vídeos
- ✓ 45 ejercicios prácticos
- ✓ 59 lecturas complementarias
- ✓ 28 libros referenciados



**Fechas: 17 octubre- 12  
diciembre**

**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.  
Módulo I"

Fecha tope de matrícula:  
6 de octubre



**17 octubre**

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

**24 octubre**

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

**31 octubre**

**Autoconocimiento II:** Lenguaje DISC.

**7 noviembre**

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

**14 noviembre**

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

**21 noviembre**

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

**28 noviembre**

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

**5 diciembre**

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

**12 diciembre**

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



# ***Protagonista de mi vida. Módulo I***

**Precio del curso: 299 € IVA incl.**

Curso bonificable por Fundae.

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**



# Y ahora: Oferta lanzamiento!

*Protagonista de mi vida.*

**Precio del curso: 299 € IVA  
incl. cada Módulo**

**Matrícúlate de los 2  
módulos a la vez y paga  
~~598 €~~ 498 €.**

**No desaproveches esta  
oportunidad!**