

# 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!**

- ✓ ¿Se puede 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?



Atención: Abrimos dos grupos!  
Viernes: 18:00-19:30 h  
Sábados: 10:30-12:00 h  
Las horas corresponden a  
Europa central

### **Fechas:**

**Grupo Viernes: 23 enero-20  
marzo 2026**

**Grupo Sábados: 24 enero-21  
marzo 2026**  
**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)

# Temario Módulo II:



## ‘Entrena tus relaciones de abundancia’

**23 y 24 enero (viernes y sábados)**

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

**30 y 31 enero**

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

**6 y 7 febrero**

**Técnicas para expresar las emociones de una manera sana:** Comunicación no violenta. El impacto de la palabra

**13 y 14 febrero**

**Habilidades de comunicación:** La escucha. Preguntas poderosas

**20 y 21 febrero**

**Técnicas de comunicación:** Asertividad y feedback

**27 y 28 febrero**

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

**6 y 7 marzo**

**Gestión de conflictos:** Toxinas de las relaciones

**13 y 14 marzo**

**Automotivación:** Cómo conseguir metas marte<sup>2</sup>

**20 y 21 marzo**

**Facilitadores emocionales:** resiliencia, creatividad, humor y optimismo



# Protagonista de mi vida. Módulo II.

**Precio:** 399 € 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 II”**

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



Más información y matrícula en:  
[www.gestionandomivida.com](http://www.gestionandomivida.com)  
"Protagonista de mi vida. Módulo II"

Fecha tope de matrícula:  
18 de enero