



Begoña Lorenzo

Coach personal y de equipos · Experta en Inteligencia Emocional

Protagonista de mi vida

El entrenamiento que te ayuda a comprenderte mejor, gestionar tus emociones y construir relaciones más sanas.

Quizás no necesitas cambiar tu vida



Quizá necesitas aprender a mirarla de otra manera.

Porque muchas veces el estado de ánimo no viene de lo que ocurre.

Viene de cómo interpretamos lo que ocurre.



¿Te reconoces en alguna de estas situaciones?



- Te exiges más de lo que te gustaría.
- Hay emociones que te desbordan.
- Algunas relaciones te desgastan.
- Te cuesta poner límites.
- Sabes que podrías vivir con más calma.





La buena noticia

La Inteligencia emocional no es un talento reservado a unos pocos

Es una habilidad

Y como toda habilidad, se puede entrenar





Imagina que...

- ✓ Comprendes lo que sientes.
- ✓ Tomas decisiones con más claridad.
- ✓ Te relacionas mejor.
- ✓ Te juzgas menos.
- ✓ Vives con más serenidad.





Conseguirás:

- **Comprenderte**

Conocer cómo funcionas.

- **Gestionarte**

Responder mejor a tus emociones.

- **Fortalecerte**

Construir una autoestima sana.

- **Relacionarte**

Crear vínculos más conscientes.



Cientos de personas ya han vivido esta experiencia

**Una formación profunda y
práctica**

27 horas de entrenamiento

108 vídeos

45 ejercicios prácticos

59 lecturas complementarias

28 libros de referencia



No es sólo teoría...

Trabajaremos con herramientas contrastadas:

- Neurociencia
- Inteligencia emocional práctica
- Herramientas de Coaching
- Psicología positiva
- Dinámicas experienciales en cada sesión





Módulo I

CONÓCETE · QUIÉRETE · CRECE

Autoconocimiento

Gestión emocional

Autoestima

Sistema de Creencias

Patrones de conducta

Herramientas prácticas



Herramientas para toda la vida



DISC

Pirámide de Dilts

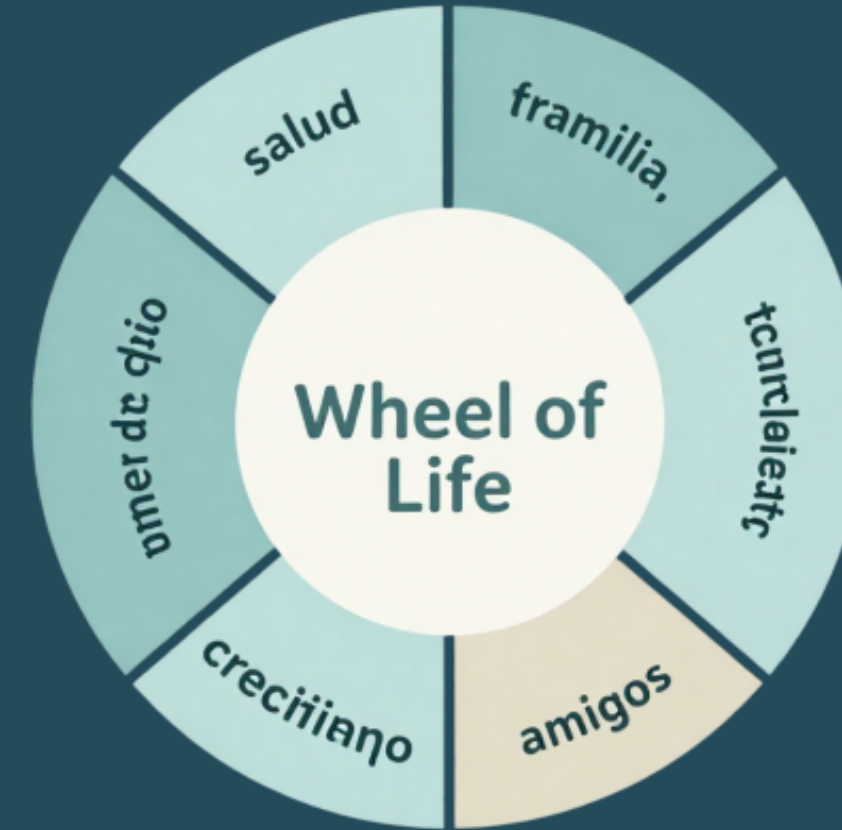
Rueda de la Vida

Diario emocional

Modelo Kahler

Generación de creencias potenciadoras

Árbol de los logros





Módulo II

ENTRENA TUS RELACIONES DE ABUNDANCIA

Escucha activa
Asertividad
Feedback
Comunicación no violenta
Empatía
Preguntas poderosas
Toxinas de las relaciones
Gestión de conflictos
Automotivación



Herramientas para toda la vida



Técnicas de comunicación no violenta
Mapa de la empatía
Generación de Preguntas poderosas
Técnicas de feedback constructivo
Entrenamiento de la escucha
Escalera de la empatía





Te acompaña

Begoña Lorenzo González

Coach personal y de equipos

Experta en Inteligencia

Emocional

Certificada en Lenguaje DISC y

Motivadores

*“Durante años he acompañado
a personas que desean vivir con
más equilibrio, confianza y
bienestar emocional.*

*Mi objetivo no es enseñarte a ser
otra persona.*

*Es acompañarte a descubrir la
mejor versión de quien ya eres.”*





¿Qué dicen las personas que ya lo han vivido?

Me ha gustado porque no proporciona teorías abstractas, sino teoría llevada a la práctica; existe una relación directa con la realidad.

BGP. Eslovaquia

Es un aporte para ser consciente de muchas cosas que hacemos o decimos de forma casi inconsciente, ayudándonos mucho a conocernos y relacionarnos con los demás.

MC. Chile

Durante esos meses aprendí a apreciar la importancia del mundo emocional y su impacto para una vida lograda. Me llevo herramientas que me servirán en muchos aspectos de mi vida personal y mi relación con otros.

MM. USA

¡Me ha cambiado la mirada!
NP. España

Me ha abierto un campo nuevo de desarrollo personal.
UL. Finlandia

Un enriquecimiento personal que me ayudará en muchos sentidos, somos seres sociales y el tema de las emociones es fundamental en este sentido.

Una joya el curso!!!. Me encantó y lo recomiendo ampliamente!!!

NO. México

Para mí ha supuesto conocerme mejor, pensaba que me conocía... A través de la reflexión sobre el contenido del curso, me he ido dando cuenta que la percepción de mi misma ha cambiado, esto me ha dado recursos para aceptar mejor mi modo de ser, de reaccionar... haciendo este ejercicio diariamente, incorporándolo a mi vida. Está siendo una gran ayuda.

CIE. España

Cuando te comprendes mejor....



Todo empieza a cambiar



¿Quieres ser el arquitecto de tu vida?

Próxima edición: enero 2027

 Plazas limitadas

 Formación online

 Comunidad de aprendizaje

Más información:

www.gestionandomivida.com

bego@gestionandomivida.com