



Protagonista de mi vida

Temario

Calendario

Inversión económica



Begoña Lorenzo

Coach personal y de equipos · Experta en Inteligencia Emocional



Módulo I:

Empieza por tí: Conócete. Quiérete. Crece

14 de enero

1. Neurociencia

Tu cerebro también aprende a vivir mejor.

Fundamentos y beneficios de la Inteligencia Emocional.

28 de enero

3. Autoconocimiento II

Descubre tu manera única de relacionarte.
Conoce tu perfil y aprende a entender mejor a los demás.

DISC como herramienta destacada.

21 de enero

2. Autoconocimiento I

¿Quién eres cuando nadie te está mirando?.
Autoconcepto, identidad y la influencia de lo que piensas de ti.

Pirámide de Dilts · Patio de butacas · Rueda de la vida.

4 de febrero

4. Autoconocimiento III

Lo que sientes no te determina.
Emociones, sentimientos y el poder de tus pensamientos.



Empieza por tí: Conócete. Quiérete. Crece

11 de febrero

5. Autoconocimiento IV

Deja de reaccionar. Empieza a elegir.
Cómo romper los patrones
emocionales que te atrapan
Víctima · culpa · resentimiento

25 de febrero

7. Autoestima II

¿Y si algunas de tus “verdades” no
fueran verdad?
Identifica y desactiva tus creencias
limitantes.

18 de febrero

6. Autoestima I

Aprende a mirarte con otros ojos.
Comprende tu autoestima y
empieza a construirla desde dentro.
El árbol de los logros · Entornos
positivos

4 de marzo

8. Autoestima III

Date permiso para ser tú.
Descubre tus patrones de personalidad
y aprende a liberarte de ellos.
Test de Kahler · Desactivando a Kahler ·
Dinámica "Date permiso".



Módulo I: Empieza por tí: Conócete. Quiérete. Crece

11 de marzo

9. Autoestima IV

¿Quién habla dentro de tu cabeza?.

Crítico interior vs. guía interior.

Distorsiones cognitivas · Valores · Nuevas formas de interpretarte.

Entrega de Diplomas



MÓDULO II



Lleva lo que has aprendido a tus relaciones: Comunícate · Conecta · Relaciónate

1 de abril

10. Regulación emocional I

Cuando la emoción toma el mando.
Aprende a comprender y gestionar la
tristeza, el miedo y el enfado.

15 de abril

12. Comunicación

Di lo que necesitas sin romper el
vínculo.
Comunicación no violenta y el impacto
de tus palabras.

8 de abril

11. Regulación emocional II

Cambia lo que sientes
cambiando lo que haces.
Emoción, mente, fisiología y
comunicación saludable.

22 de abril

13. Escucha

Escuchar de verdad cambia las relaciones.
La escucha consciente y el poder de las preguntas
poderosas.

MÓDULO II

Lleva lo que has aprendido a tus relaciones:

Comunícate · Conecta · Relaciónate



29 de abril

14. Asertividad

Ni callarte. Ni explotar. Aprender a decirlo.

Asertividad y feedback.

13 de mayo

16. Conflictos

Cuando una relación empieza a desgastarte.

Identifica las toxinas de las relaciones y aprende a gestionar los conflictos.

6 de mayo

15. Empatía

Antes de juzgar, intenta comprender.

Empatía y 5 claves para construir relaciones sanas.

20 de mayo

17. Automotivación

De “algún día lo haré” a “voy a hacerlo”.
Cómo convertir tus deseos en metas y pasar a la acción.



MÓDULO II

Lleva lo que has aprendido a tus relaciones:
Comunícate · Conecta · Relaciónate

27 de mayo

18. Facilitadores emocionales

Tus superpoderes emocionales.

Resiliencia · creatividad · humor · optimismo.

Entrega de Diplomas





¿Como lo hacemos?

- **Sesiones on-line a través de la plataforma zoom**
- **Horario: 18:30-20:00 h Europa Central**
- **Material de trabajo en el Aula virtual de www.gestionandomivida.com**
- **Acceso a las sesiones grabadas y todo el material durante un año**
- **Opción a una sesión de acompañamiento incluída en el entrenamiento**



Inversión económica



Módulo I: 399 €

Módulo II: 399 €

Si te matriculas de los dos Módulos a la vez, el entrenamiento cuesta ~~798~~,
698 € !

Y si haces un pronto pago ***antes del 30 de octubre***, los dos
Módulos tienen un coste de **600 €!**
25% de descuento!



Te lo vas a perder?

Bonificable por FUNDAE.

Consulta las condiciones en www.gestionandomivida.com

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

La organización se reserva el derecho de cambiar
alguna fecha por razones justificadas que serán
comunicadas con anterioridad