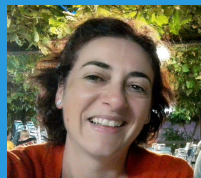


# ¿QUÉ ES AICP?

Somos una organización internacional de profesionales del coaching y la psicología. Trabajamos en la investigación, la formación, el desarrollo personal, los servicios empresariales y la acción social.



**LETICIA DÍEZ FRAILE**

Whatsapp: +34 600 018 527  
leticia.diez@aicp.es



## RESERVA TU ESPACIO

**SÁBADO, 6 MAYO**  
10H A 14H - 15:30H A 9:30H

**Lugar:**  
Centro Arume - Milladoiro

**Inscripciones:**  
Hasta el 30 de abril.

**Precio:**  
60 € (50 € si se paga antes del 15 de abril)

**Llama ahora:**  
698.132.125  
881.972.102



Plazas limitadas



Asociación Internacional de Coaching y Psicología



# Programa MedyCo

## Meditación y Coaching

Coaching individual en grupo



# PARA QUÉ SIRVE EL PROGRAMA MEDYCO

Para ayudar a resolver situaciones, abandonar estados no deseados, poner en marcha objetivos, crear alternativas, movilizar acciones colectivas y un largo etcétera, cuando nuestro entorno y/o nuestros recursos económicos o materiales no se encuentran a nuestro favor.

“

**LA MEDITACIÓN AYUDA A DESPEJAR LA MENTE Y ENTRENAR LA ATENCIÓN PARA LA BÚSQUEDA DE ESOS RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR, O PARA ELABORAR LOS PROCESOS PERSONALES NECESARIOS PARA CONTINUAR CAMINANDO.**

”

## BENEFICIOS

- Definición de objetivos y facilitar la consecución de los mismos
- Reforzar estados emocionales positivos como tranquilidad, motivación, relajación física y mental
- Potenciar la autoestima y la auto-confianza
- Facilitar la toma de decisiones y asumir iniciativas
- Aumentar la percepción de logros o éxitos.
- Facilitar que la persona descubra lo que necesita.
- Ver con qué fortalezas cuenta para lograr ese objetivo.
- Ver qué creencias y resistencias le impiden lograrlo.
- Elaborar un plan de acción a medida para lograrlo.
- Disfrutar del proceso