

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Con este ciclo de talleres vivenciales, dispondrás de estrategias, herramientas y recursos para aumentar tu nivel de consciencia sobre ti y tu vida. Saldrás de cada taller con un plan de acción diseñado por ti, dirigido a implementar cambios que mejoren tu actitud, tus hábitos y, finalmente, TU SALUD Y BIENESTAR.

LETICIA DÍEZ ES...



Coach, Formadora y Trabajadora Social (nº coleg. COTSG 2548)
Diplomada en Trabajo Social (Escuela Universitaria de la Universidad de Huelva)
Exp. Univ. en Mediación Familiar y (Universidad de Huelva)
Certificación Internacional en Coaching para el constructivismo social (2008) - ECC
Certificación Internacional "Experto en coaching" (2010) - IESEC HUMAN
Coordinadora del curso de Experto en Gestión Inteligente de las Emociones (en colaboración con la Escuela Integrativa de Coaching y Psicología - EICP)

PARA MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Leticia Díez Fraile

Formulario online en la web:

Coaching10.net

Tfno: 600018527

Correo:

leticia.diez@coaching10.net

Dirección Centro Arume:

Rúa Pardiñeiros, 3 Ptal. 2 4º B
O Milladoiro, A Coruña

GESTIÓN DEL OPTIMISMO

La vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a optimistas como a pesimistas, pero los primeros saben enfrentarlas

mejor.

(Martin Seligman)



Imparte:
Leticia Díez



¿Sabías que el **optimismo** se puede **aprender**?

¡¡VEN CON

NOSOTROS!!

Sábado, 5 de mayo - 10h a 20h
Centro Arume (Milladoiro)



5 PILARES DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

“Seligman sostiene que la auténtica felicidad no sólo es posible, sino que -lejos de depender de la suerte y de los genes- puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya se poseen.”

Nos propone 5 elementos para alcanzar este bienestar.

ALGUNOS BENEFICIOS...

El optimismo es una herramienta con un conjunto claro de beneficios: combate la depresión, promueve el logro y produce una mejor salud. (Martín Seligman)



Sólo 40€

INSCRÍBETE HOY MISMO

**FORMULARIO ONLINE
EN COACHING10.NET**

OBJETIVOS

- Aprenderás los 5 pilares del bienestar.
- (Re)Descubrirás tus talentos y potenciarás tus fortalezas.
- Diseñarás un plan de acción con los cambios que consideres oportunos para potenciar y maximizar tus fortalezas y talentos.

METODOLOGÍA

100% VIVENCIAL Y PRÁCTICA
Trabajaremos con herramientas derivadas del COACHING, PNL, PSICOLOGÍA POSITIVA, MINDFULNESS que combinaremos con JUEGOS como herramienta de aprendizaje.

CONTENIDOS

- Psicología Positiva y optimismo aprendido
- Talentos y fortalezas
- Motivación y búsqueda de la Felicidad

Tu Acompañante iGRATIS!

SI TE INSCRIBES ANTES DEL 15 DE ABRIL PUEDES TRAER ACOMPAÑANTE GRATIS.