

# AUTOUIDADO 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:**

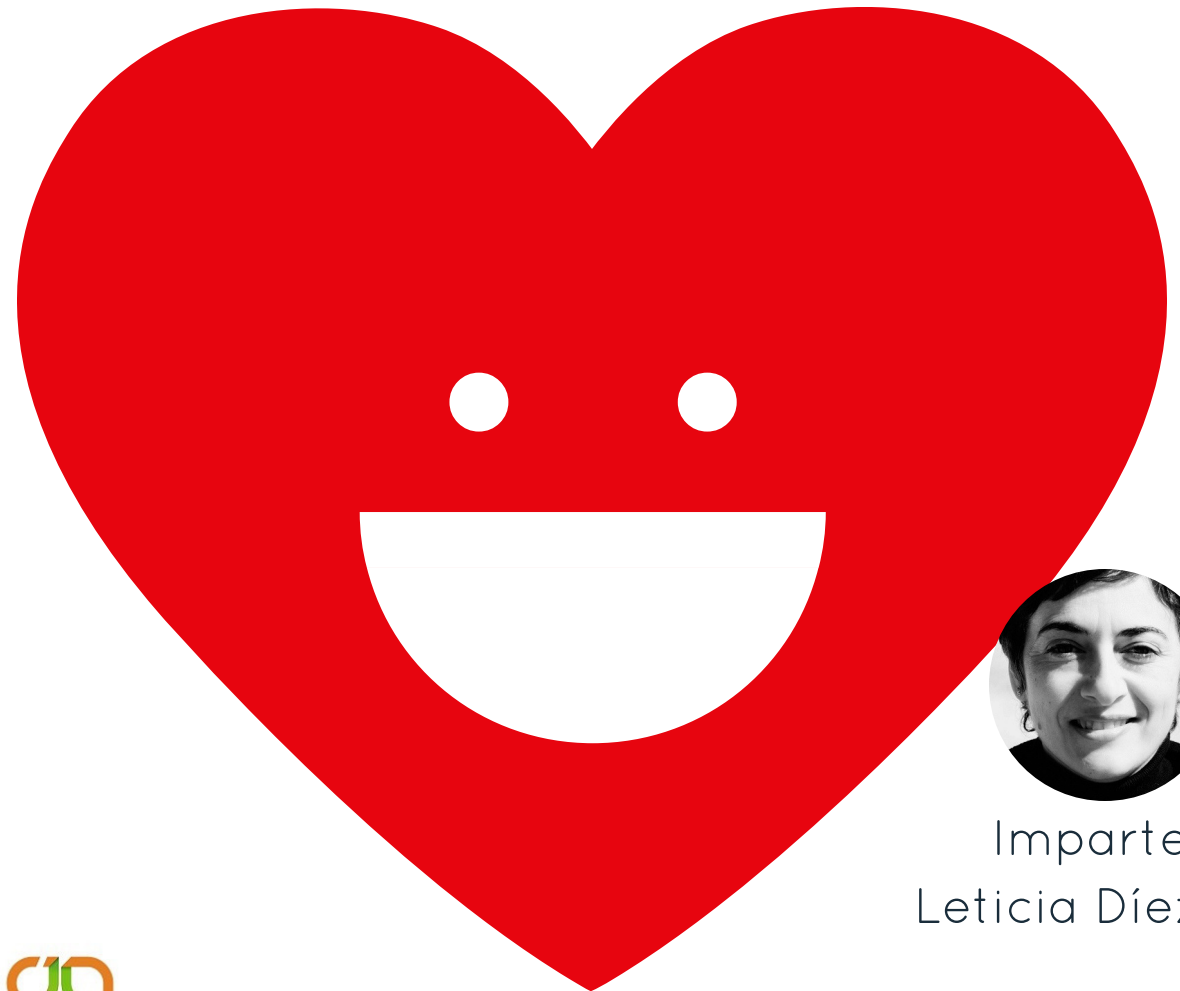
Coaching10.net

**Tfno:** 600018527

**Correo:** leticia.diez@coaching10.net

## GESTIONA TUS EMOCIONES DE FORMA INTELIGENTE

Tu FELICIDAD y RENDIMIENTO te lo agradecerán.



Imparte:  
Leticia Díez



**17 MARZO- 10H A 19:30H**

**En Centro Arume (Milladoiro)**



## ALGUNOS BENEFICIOS...

- Aumentar tu calidad de vida.
- Conectar con tus emociones y los comportamientos que las acompañan.
- Tomar el control de tus decisiones.
- Mejorar tu autoestima.
- Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL ES...

Identificar, conocer, manejar y regular tus emociones.

**Sólo 40€**

# LAS PERSONAS CON HABILIDADES EMOCIONALES BIEN DESARROLLADAS TIENEN MÁS POSIBILIDADES DE SENTIRSE SATISFECHAS Y SER EFICACES EN SU VIDA....

**DANIEL GOLEMAN**

INSCRÍBETE HOY MISMO

**FORMULARIO ONLINE EN COACHING10.NET**

## OBJETIVOS

- Aprenderás a identificar, conocer y manejar tus emociones para sacarles el máximo partido y reducir sus efectos dañinos.
- Diseñarás un plan de acción con los cambios que consideres oportunos para la gestión adecuada de tus emociones.

## METODOLOGÍA

100% VIVENCIAL Y PRÁCTICA  
Trabajaremos con herramientas derivadas del coaching, Pnl, Psicología Positiva, Mindfulness que combinaremos con juegos como herramienta de aprendizaje.

## CONTENIDOS

- Qué es una EMOCIÓN y para qué sirve.
- Cómo se originan las emociones y dónde.
- Análisis de las emociones primarias.
- Prácticas de mindfulness aplicadas a las emociones.
- Ejercicios de expresión corporal.
- Proceso de coaching individual en grupo para establecer objetivos y diseñar plan de acción

**Si vienes con acompañante, tendrás un descuento especial.**