

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:

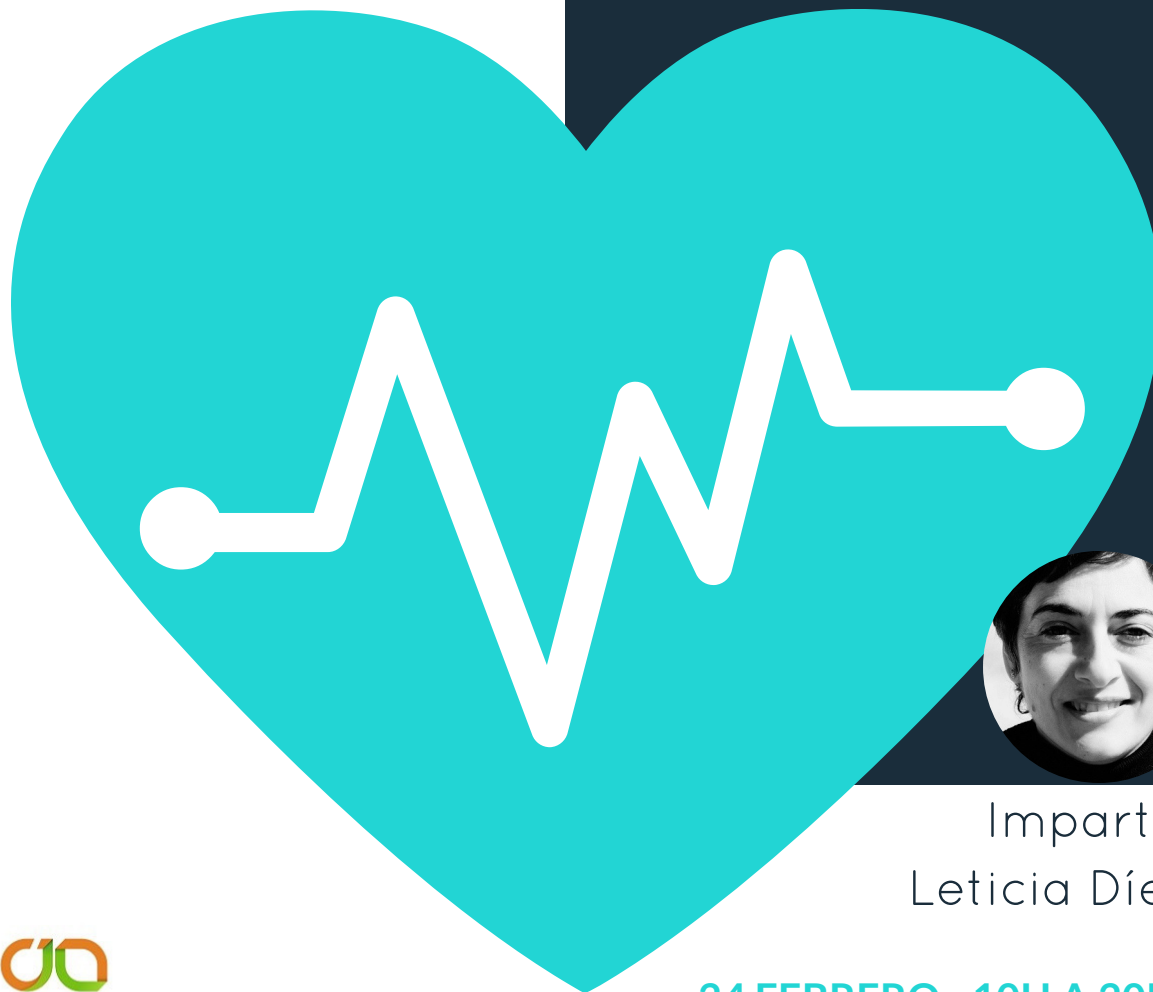
Coaching10.net

Tfno: 600018527

Correo: leticia.diez@coaching10.net

MINDFULNESS Y SALUD

El cuidado de tu salud, también está en tus manos



Imparte:
Leticia Díez

24 FEBRERO - 10H A 20H

En Centro Arume (Milladoiro)



ALGUNOS BENEFICIOS...

La práctica de Mindfulness podría ayudar a suprimir la sobrecarga de información, mejorar la memoria y aliviar el dolor.

Fuente: <http://www.mindfulness-salud.org/>

LA SALUD ES...

... según la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Fuente: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/#ixzz570yslYmp>



SI QUIERES MEJORAR TU SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL, TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN ESTE TALLER DE MINDFULNESS Y SALUD.

OBJETIVOS

Aprenderás a darte cuenta qué hábitos, emociones y pensamientos te están perjudicando en tu día a día.

Diseñarás un plan de acción con los cambios que consideres oportunos para el cuidado de tu salud.

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 Mindfulness y para qué sirve
Beneficios de su práctica habitual
Ejercicios de respiración y mindfulness
Mi historia de salud
Proceso de coaching individual en grupo para establecer objetivos y diseñar plan de acción

Sólo 40€

INSCRÍBETE HOY MISMO

**FORMULARIO ONLINE
EN COACHING10.NET**

Si te inscribes al ciclo de tres talleres, tendrás un descuento especial.