



FUNDACIÓN
Humanae

Talleres de Desarrollo Emocional

Dirigidos a:

Aquellas personas que necesiten entender y controlar sus emociones, desarrollando hábitos y actitudes que les ayuden a superar los pequeños o grandes obstáculos que surgen en el día a día.

Conseguirán mejorar la autoestima, la ilusión y controlarán mejor sus vidas.

Objetivos:

- A) Desarrollar unas creencias, hábitos y actitudes que permitan aumentar el equilibrio emocional y como consecuencia la tranquilidad.
- B) Aprender unas técnicas prácticas (*Coaching*) para poder averiguar a dónde vas y dónde realmente te gustaría ir.
- C) Obtener las herramientas necesarias para conseguir llevar una vida coherente y feliz.

1º ¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Beneficio de su desarrollo en tu calidad de vida y bienestar.

2º ¿COMO FUNCIONA LA MENTE?

Los pensamientos pueden ser tus enemigos o tus aliados según los controles.

3º COMO PODEMOS GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS. (I) parte.

¿Qué hacer cuando no estoy bien, enfadada, triste, etc.?

C/ Velázquez, nº 21, 5º planta 28001 Madrid - Tlf: 91 154 13 13 - info@fundacionhumanae.org

Fundación Humanae clasificada de Asistencia Social por Orden Ministerial TAS/3631/2005.
Inscrita en el Registro de Fundaciones Asistenciales con el nº 28/1364

4º COMO PODEMOS GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS. (II) parte.

Técnicas para el funcionamiento sano de la mente.

5º EL PODER DEL PRESENTE.

La vida está Aquí y Ahora.

6º CONOCETE Y QUIERETE.

Si te conoces y te aceptas, tendrás una alta autoestima.

7º LA SUPER-MEDICINA: GRATITUD.

Si agradecemos lo que tenemos, veremos las cosas de otro color.

8º LA ACTITUD POSITIVA CONSTRUCTIVA.

La actitud positiva es la mejor herramienta para poder conseguir

Ser feliz y tener éxito en lo que nos propongamos.

9º SUFRIR ES UNA MALA OPCION.

Aprender a aceptar la realidad y hacer los cambios necesarios

Es una forma de sufrir menos en algunas situaciones difíciles.

10º TU PLAN ESTRATEGICO DE VIDA.

Objetivos y Metas Personales.

Como saber lo que deseas y elaborar un plan para conseguirlo.

Directora del Taller:
Paloma Vela Candanedo.
Coach Personal.

Conseguirán mejorar su autoestima, la ilusión y la resiliencia ante la vida.