

Mejora tu capacidad para resolver conflictos y aprende a gestionar tu estrés para ser más feliz

Transforma tu vida para alcanzar tus sueños personales y profesionales

Javier Muñozerro -Consultor-Formador-Coach



+ de 500 talleres impartidos

¿ Deseas *mejorar tus relaciones personales* ? ¿ Deseas ser *más feliz* ?
¿ Deseas ser *más eficiente en tu desempeño* profesional ?

¿cuáles son las *creencias* limitantes que te impiden *alcanzar tus sueños* ?

¿ Te gustaría poder *educar a tus hij@s en estas competencias* ?
¿ Y *ayudar a otras personas* de tu entorno ?

¿ Eres capaz de *evitar conflictos y/o resolverlos* adecuadamente ?

¿ Piensas /Comunicas "*en positivo*" ?

¿ Sabes expresarte "*sin hacer daño*" ?

¿ Controlas tus *pensamientos y emociones tóxicas* ?



¿ Te gustaría poder *gestionar mejor tus niveles de estrés* ?

¿ Tienes "*capacidad de persuasión*" e *influencia* ?

¿ Eres capaz de enfrentarte a *tus miedos* ?

¿ Deseas mejorar tu nivel de *motivación y autoestima* ?

¿ Te gustaría conocer cómo mejorar tu *intelig. emocional* ?

Mejora tu capacidad para resolver conflictos y aprende a gestionar tu estrés para ser más feliz

Transforma tu vida para alcanzar tus sueños personales y profesionales

Ponente : Javier Muñozerro Consultor-Formador-Coach



+ de 500 talleres impartidos

OBJETIVOS

TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE :

- ✓ Disponer de/mejorar competencias personales (habilidades y actitudes) y de inteligencia emocional imprescindibles tanto en el ámbito profesional como personal, y que están referidas a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.
- ✓ Mejorar, el nivel de automotivación actual y reflexionar sobre cómo enfocamos nuestra vida.
- ✓ Resolver conflictos y mejorar las relaciones personales, tanto en el ámbito laboral como en el familiar.
- ✓ Gestionar adecuadamente los niveles de estrés

CONOCER Y APLICAR :

- ✓ Cuál es la metodología para poder mejorar la situación actual y/o ayudar a aplicar la misma a otras personas de nuestro entorno
- ✓ Cuáles son algunas técnicas sencillas y de resultados probados.
- ✓ Cuáles son las consecuencias del estrés y cómo gestionarlo ?
- ✓ Identificar puntos débiles y establecer un plan de mejora personal.

CONTENIDOS

- **BLOQUE 1 COMPETENCIAS PERSONALES**
 - GESTIÓN DEL CAMBIO -CREENCIAS LIMITANTES
 - RESILIENCIA -VENCER ADVERSIDADES.
 - CONTROL DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.
 - EMPATIA, ASERTIVIDAD, CAPACIDAD DE PERSUASIÓN, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, PROACTIVIDAD ,
- **BLOQUE 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL**
 - QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
 - CUALES SON SU BENEFICIOS
 - COMO POTENCIARLA, TEST DE EVALACIÓN
- **BLOQUE 4 GESTIÓN DE ESTRE**
 - EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS
 - EMOCIONES TÓXICAS Y CÓMO GESTIONARLAS
 - TÉCNICAS PARA GESTIÓN DEL ESTRES
- **BLOQUE 5 MEJORA PERSONAL**
 - AUTOCONCIENCIA Y AUTOMOTIVACION
 - METODOLOGIA PARA LA MEJORA
- **PRACTICAS :**
 - VIDEOS , LECTURAS Y EJERCICIOS PRACTICOS