

AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN

OBJETIVOS

Tomar conciencia de nuestro estado emocional.

Conocer nuestras habilidades y áreas de mejora para un posterior desarrollo personal.

Identificar miedos y elementos limitantes para empezar a afrontarlos.

Ampliar y utilizar técnicas de automotivación.

Obtener el 100% de la persona.

Aprender herramientas para afrontar los miedos y limitantes.

METODOLOGÍA

Empleo de un lenguaje sencillo, claro y directo.

Se practica un amplio número de técnicas y dinámicas de Psicología, Coaching y PNL.

Modelo de aprendizaje continuo donde el alumno se forma en el reconocimiento de los factores de la autoestima y la motivación.

Intervenciones activas de todos los participantes para la capacitación de actitudes y aptitudes del desarrollo de la autoestima y la motivación.

DIRIGIDO A:

Personas que desean desarrollar su autoestima y aprender herramientas para motivarse.

Personas interesadas en beneficiarse de su estado anímico.

PROGRAMA

1. TOMAR CONCIENCIA DE QUIÉN SOY
2. DESCUBRIR MIS FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA.
3. IDENTIFICAR Y SUPERAR MIEDOS Y ELEMENTOS LIMITANTES.
4. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA :
- HERRAMIENTA P.A.N.
5. INTRODUCIR HÁBITOS SALUDABLES PARA OBTENER EL 100%
6. ¿CÓMO AUTOMOTIVARME?
7. AFIRMACIONES Y VISUALIZACIONES
8. ANCLAR EMOCIONES POSITIVAS

..... DURACIÓN: 8 HORAS

