



ESCUELA para Adultos y Niños

Educar con AMOR 

Curso Desarrollo Personal de APERI MENS

Pertenece al Programa de Transformación Personal (140h)

Patrocina:



APERI MENS
Desarrollo personal y profesional



INTERNATIONAL ASSOCIATION OF DEVELOPMENT AND QUALITY

Imparte:



Consuelo Guzmán
Rpsble. Escuela



Javier Quesada
CEO Aperi Mens

Registro de la Propiedad Intelectual_ Todos los derechos reservados

www.aperimens.es

Curso para Adultos 'Gestión Emocional y Empoderamiento'

MODALIDAD PRÁCTICA
27 y 28 ABRIL 2019

Presentación



Curso 12h de '**Gestión Emocional y Empoderamiento**' que aporta un conjunto de habilidades adquiridas, que nos permiten sentir, entender, gestionar y modificar emociones propias y ajenas. El manejo de las emociones te brinda la posibilidad de poner en marcha todo el potencial que tienes en esta área de tus capacidades y desempeñarte con éxito en la sociedad.

Todas las personas experimentamos a diario emociones como la alegría, el miedo, la rabia o ira, el orgullo, la tristeza y frecuentemente no sabemos cómo comportarnos frente a ellas y nos desbordan. Descubre con este curso técnicas y herramientas para desarrollar al máximo el aprendizaje sobre tu comunicación y gestión emocional. Abordaremos el proceso de las limitaciones.

Objetivos

Hacer un recorrido desde fuera hacia dentro y luego desde dentro hacia fuera, para poder realizar los cambios emocionales necesarios. Este recorrido se desarrolla desde la parte más superficial (comportamiento) hasta lo más profundo (Ser).

Contenido

- ✓ Niveles Neurológicos - Pirámide R. Dilts
- ✓ Afrontamiento positivo del estrés y Gestión Emocional
- ✓ La Resiliencia y la Inteligencia Emocional
- ✓ Herramientas para el proceso de cambio en las emociones
- ✓ Tu niño/a interior: el Auto-respeto y el Perdón
- ✓ El sistema de creencias limitantes y la perspectiva de género
- ✓ Técnicas de empoderamiento emocional
- ✓ Interpretar y juzgar los sentimientos ajenos
- ✓ Relajación y Mindfulness
- * **Dinámicas poderosas**

DÍA: Sábado 27 Abril (8h) y Domingo 28 Abril (4h)

HORARIO: Sábado 10h a 14h y de 16h a 20h. Domingo de 10h a 14h.

LUGAR: Centro de Educación Ambiental y Actividades en la Naturaleza Coto de la Isleta.
CP 11500. El Puerto de Sta. Maria (CÁDIZ)

PRECIO: 390€/px

¿QUIÉN IMPARTE?



JAVIER QUESADA

- ☀ Director de **Aperi Mens**, Centro de Desarrollo Personal y Profesional Certificado en Calidad.
- ☀ Fundador de *Formación 3.0*, creador del *método Quesmar* y Socio de la *International Association of Development and Quality –IADoQ–*.
- ☀ Emprendedor y Formador desde el año 2002. Formador ocupacional, Mentor y Coach Profesional con Certificación Internacional de Calidad.

A través de sus seminarios y cursos, consigue inspirar a otras personas para que encuentren su propósito de vida. Su pasión es la superación de las personas.

Autor del libro 'Aprendiz, Emprendedor y Mentor: una guía para tu transformación personal' (2017).

Máxima: "El límite acaba donde empieza tu imaginación".



CONSUELO GUZMÁN

- ☀ Mediadora Familiar de **Aperi Mens**. Facilitadora de terapias de grupo para el empoderamiento personal.
- ☀ Capacitadora de talleres educativos y Sexualidad Sagrada.
- ☀ Imparte cursos de formación para el autoconocimiento y la salud física, mental y emocional.

Desde un enfoque práctico y divertido, sus trabajos y encuentros nos acercan a una realidad fascinante, donde conocerse y cuidarse se convierte en todo un reto.

Máxima: "Mira dentro de ti... y AHORA ...escucha".