



# CURSO MENSUAL

## 7 Claves para generar el cambio

APERI MENS

Centro de Desarrollo Personal y Profesional

Patrocina



Acredita



[www.aperimens.es](http://www.aperimens.es)

# 31º Curso '7 CLAVES PARA GENERAR EL CAMBIO'

MODALIDAD PRESENCIAL  
2 FEBRERO 2019

## Presentación



El Curso '7 CLAVES PARA GENERAR EL CAMBIO' aporta al participante identificar y definir aquellos patrones de comportamiento, pensamiento-conducta-acción, que le impiden conseguir sus metas.

Motivar y Educar nuestras emociones hacia la necesidad de crear un espacio vital con el fin de cuidar nuestros pensamientos y equilibrarlos con las emociones para alcanzar nuestros objetivos, ya sean personales o profesionales.

El objetivo es identificar directamente las limitaciones para que el participante desarrolle sus capacidades, para para lograr -a través de claves esenciales y

básicas- una vida plena y satisfactoria.

La metodología de este curso vivencial, ayuda al participante a captar sus mejores áreas y habilidades para fortalecer y anclar su máximo potencial, reconociendo sus áreas de mejora.

## Competencias

- Disfrutar y aprender pautas para ejercitar el cambio
- Crear nuevos códigos de conducta en pensar y sentir
- Enfatizar con tus valores y creencias
- Aumentar tus emociones
- Adquirir técnicas concretas que fomenten tu nivel de bienestar
- Mejorar tu relación contigo y con los demás

## Objetivos

- Generar, Mantener y Potenciar los cambios con técnicas de Coaching, PNL y Gestión Emocional.

## Contenido

1. Miedo al Fracaso. Miedo al qué dirán
2. Aprender a decir "no"
3. Estrategias para la toma de decisiones
4. ¿Cómo consigo disciplina?
5. ¿Por qué no encuentro el amor?
6. DEMO Superar tus límites: Pensamientos y Emociones
7. Anclaje para creer en ti

\* **Dinámicas poderosas**