



Curso Intensivo de Desarrollo Personal

4 horas de Formación Práctica y Vivencial

Patrocina:



Facilitador:



Javier Quesada

CEO Aperi Mens

CURSO para Adultos

4 horas de Desarrollo Personal

MODALIDAD PRÁCTICA
Y VIVENCIAL

Presentación



El **Curso de Desarrollo Personal**, es una formación práctica y vivencial de 4 horas donde aprenderás herramientas y habilidades personales para conseguir sentir, entender, gestionar y modificar patrones mentales y emocionales.

También aprenderás a hacer **Coaching** para ver in situ los resultados de poder conseguir tus metas y objetivos a corto-medio plazo.

Por último, conocerás herramientas de Inteligencia Emocional y PNL para desarrollar al máximo tu potencial y capacidad de empoderamiento.

Competencias

- Capacidad Mental
- Gestión Emocional
- Herramientas de Coaching
- Aplicación de la Inteligencia Emocional y la PNL

Objetivos

A través de herramientas de **Coaching, Mentoring, Programación Neurolingüística, Inteligencia Emocional, Psicología y Motivación de Alto Impacto**, cada participante consigue herramientas y claves para su Desarrollo Personal y Bienestar.

- Superar limitaciones mentales y emocionales
- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento
- Saber gestionar situaciones adversas
- Conocer y reconocer las propias emociones
- Maximizar tu capacidad de empoderamiento

Contenido

1. Desarrollar la Gestión Emocional y el Poder Mental
 2. Aprender Coaching para alcanzar tus metas
 3. Empoderamiento y Cuidado Personal
- * **Dinámicas poderosas**

¿QUIÉN IMPARTE?



JAVIER QUESADA

- ☀ Director de **Aperi Mens**, Centro de Desarrollo Personal y Profesional Certificado en Calidad.
- ☀ Fundador de *La Escuela Educar con Amor®*, 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 ayudar a otras personas para que encuentren su propósito de vida y consigan el cambio que desean. 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".