



ESCUELA para Adultos y Niños

Educar con AMOR 

Cursos Desarrollo Personal de APERI MENS

Metodología Práctica y Vivencial

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 'Romper Bloqueos, Miedos e Inseguridades'

MODALIDAD PRÁCTICA
6 ABRIL 2019

Presentación



El Curso '**Romper Bloqueos, Miedos e Inseguridades**' aporta un conjunto de habilidades adquiridas, que nos permiten sentir, entender, gestionar y modificar patrones mentales y emocionales propias. El manejo de las emociones te brinda la posibilidad de poner en marcha todo el potencial que tienes para poder equilibrarlo con tu capacidad mental.

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 capacidad mental y gestión emocional.

Competencias

- Capacidad Mental
- Gestión Emocional
- Interpretar los Pensamientos y Sentimientos
- Adquirir nuevas habilidades para actuar mejor

Objetivos

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

Contenido

1. La capacidad mental VS gestión emocional
 2. Tu niño/a interior: Esencia
 3. Anclajes y Palabras poderosas
 4. Inteligencia Emocional y Congruencia comunicacional
 5. Calibrage y Reprogramación Mental
 6. Las Emociones como tesoros
 7. Relajación y Mindfulness
- * **Dinámicas poderosas**

¿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".