

TRANSFORMACION PERSONAL



Área: Habilidades directivas
Modalidad: Presencial
Duración: 8 h
Precio: 104.00€

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

El objetivo fundamental de esta formación es un aumento de la productividad personal mediante una mejora en el bienestar del trabajador.

CONTENIDOS

1. APRENDIZAJES DE BASE

Cómo generar un cambio hacia una visión más positiva de la vida y el entorno laboral
Responsabilidad, asertividad y proactividad
Aprender a gestionar el error aprendiendo del mismo

2. GESTIÓN FÍSICA

Comprensión de compromisos básicos que cada uno debemos tomar para mejorar y mantener la salud y un nivel de vitalidad alto

3. GESTIÓN MENTAL:

Aprendizaje de diversas técnicas de meditación y mindfulness
Gestión del estrés, aprender que es y usar diferentes herramientas para identificarlo y afrontarlo, ya sea inhibiéndolo o aprovechando toda la energía que nos produce
Aprendizaje de diferentes técnicas de relajación.

4. GESTIÓN EMOCIONAL:

Como gestionarlas a través del autocontrol