

@BREATHWITHANNA

SANA

Autoconocimiento y Gestión emocional

*Curso de 6 semanas para trabajar
la introspección y profundizar en
herramientas de autoconocimiento
e inteligencia emocional*

@BREATHWITHANNA

SANA

Autoconocimiento y Gestión emocional

ESTRUCTURA

2 sesiones semanales

en directo:

*martes y jueves de 19h a
20.30h
(online zoom)*

+

*2 sesiones de coaching
emocional individuales*

@BREATHWITHANNA

SANA

Autoconocimiento y Gestión emocional

PRÓXIMAS FECHAS

**Del 4 de abril
al 11 de mayo**

Precio total:

389€

*Se puede pagar a plazos sin ningún
problema*

SANA

Autoconocimiento y Gestión emocional

CONTENIDO

**Autoconocimiento:*

*autoimagen, autoconcepto, autoestima,
autoconfianza*

**Limitaciones:*

*Autosabotaje, autoengaño, boicot,
comunicación limitante, miedo y vergüenza*

**Identidad:*

Creencias y proceso identitario

**Relaciones:*

Intrapersonal, de pareja y sociofamiliares

**Vínculo con la madre/Familia:*

*La niña interior, roles generacionales y
estructuras familiares*

**Tipos de personalidades:*

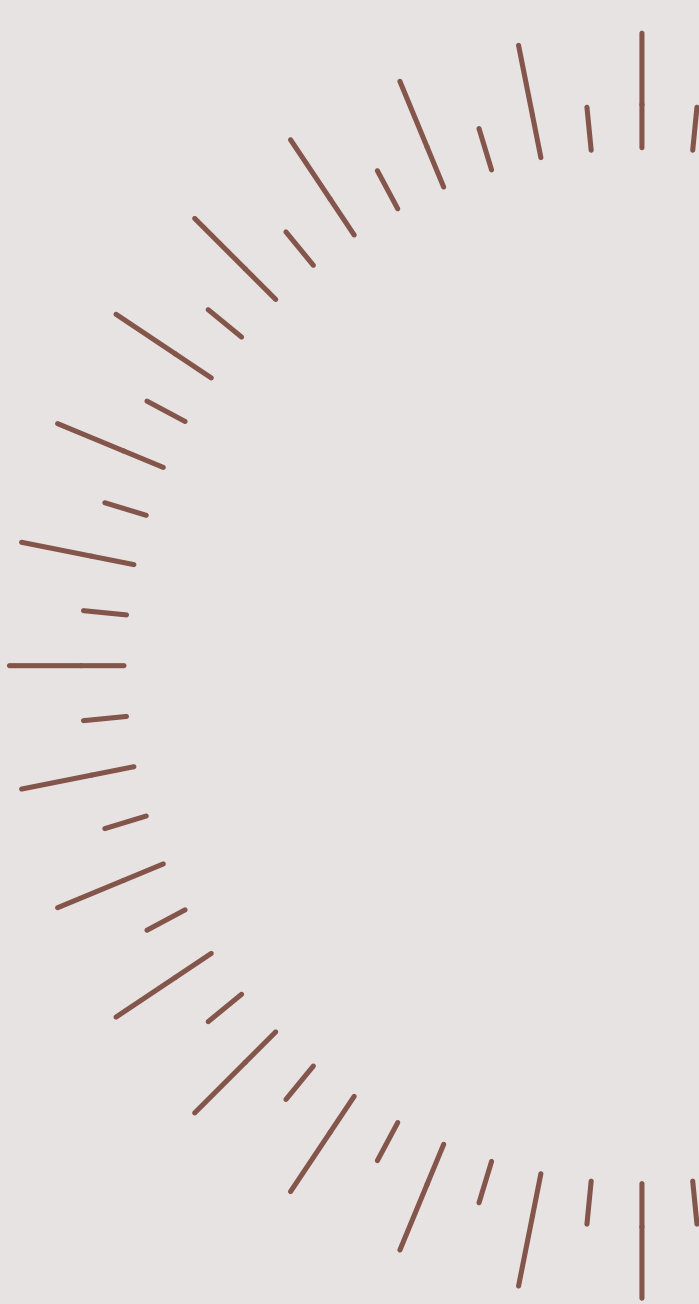
agresividad, asertividad y pasividad



// BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

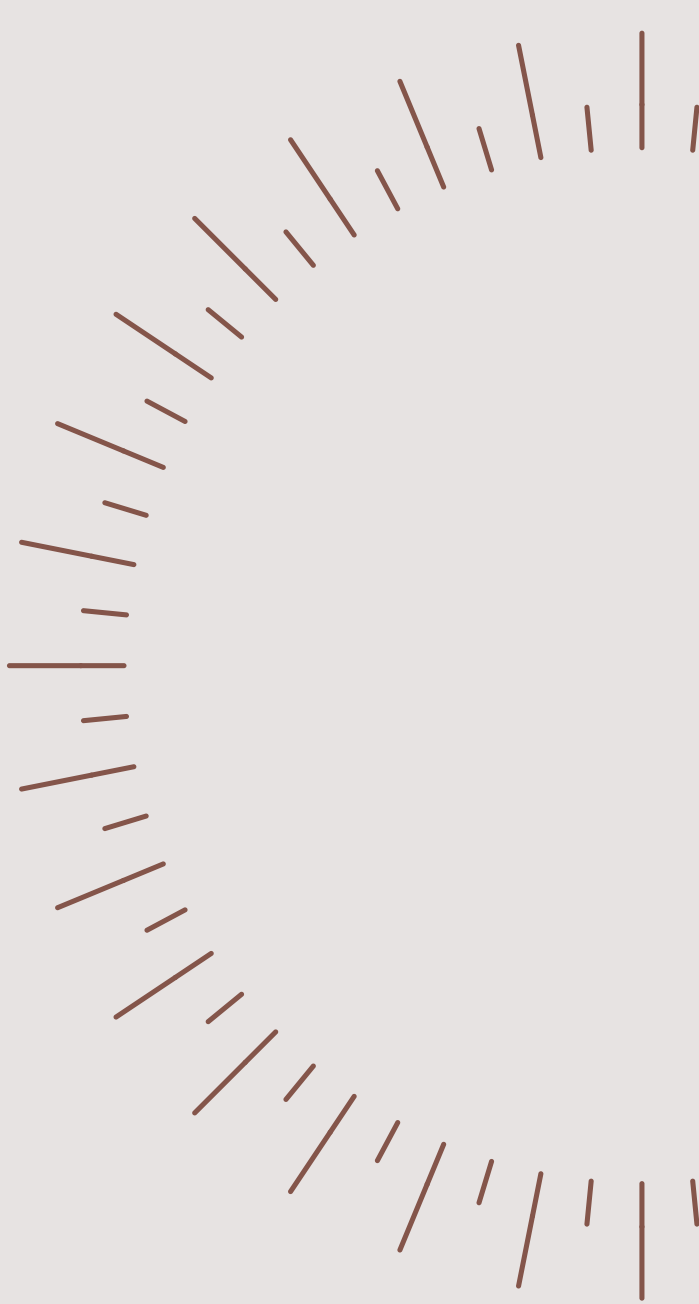
Programa de 6 semanas para trabajar el concepto y la práctica del autoconocimiento, la identificación de las emociones y la mejoría de la gestión de éstas. Uno de los objetivos del curso es hacer una profunda observación, tanto de mí misma como de mi entorno sociofamiliar. Trabajar la autocrítica y la autoobservación desde la empatía y desde una perspectiva de trabajo interno. Otro objetivo es construir una relación más cercana con mis emociones, mejorar la relación y el trato conmigo misma, trabajar la conciencia de mis acciones y de mis actos. Aquí trabajaremos las habilidades personales y sociales necesarias para una vida con más asertividad.

Este curso está pensado para ser un trabajo de empoderamiento. Una experiencia interna renovadora, que nos ayude a entender el por qué de nuestra vida y de nuestra forma de ser y que nos haga sentir más seguras y poderosas.





// OBJETIVOS PARA LXS PARTICIPANTES

- Ganar conciencia de mis acciones y de mis reacciones
 - Trabajar la conciencia de mi patrón de pensamiento
 - Valorar mi forma de ser y trabajar los cambios o ajustes necesarios
 - Aprender habilidades sociales y personales para mejorar mis interacciones
 - Mejorar mis relaciones personales
 - Trabajar la autocrítica
 - Mejorar y trabajar la autoestima
 - Trabajar los hábitos diarios para cuidarme y ganar bienestar
- 



// PLAN SEMANAL

- *Sesiones grupales en directo*

Martes 19.00h - 20.30h

Jueves 19.00h - 20.30h

*Si no se puede asistir en las sesiones en directo se pueden ver en diferido y esto no supone ningún inconveniente

- *Sesiones individuales*

El programa incluye 2 sesiones de coaching emocional de 60 minutos. En caso de querer más sesiones, el precio de cada sesión extra tiene el 50% de descuento durante el curso.

- *Auto práctica diaria*

Journaling diario y autopráctica de meditación



// PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- El precio del programa completo es de 389€
- Para la inscripción puedes mandar un correo a hola@breathwithanna o un mensaje privado al instagram [@breathwithanna](https://www.instagram.com/breathwithanna)
- **Para hacer la reserva de la plaza es imprescindible hacer una paga y señal**
- Es esencial la predisposición, entrega, el compromiso, la paciencia, la tolerancia y la constancia
- Las plazas son muy limitadas

@BREATHWITHANNA

SANA

Autoconocimiento y Gestión emocional

*Invertir en unx mismx es la
mejor inversión*

Gracias.