

@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:*

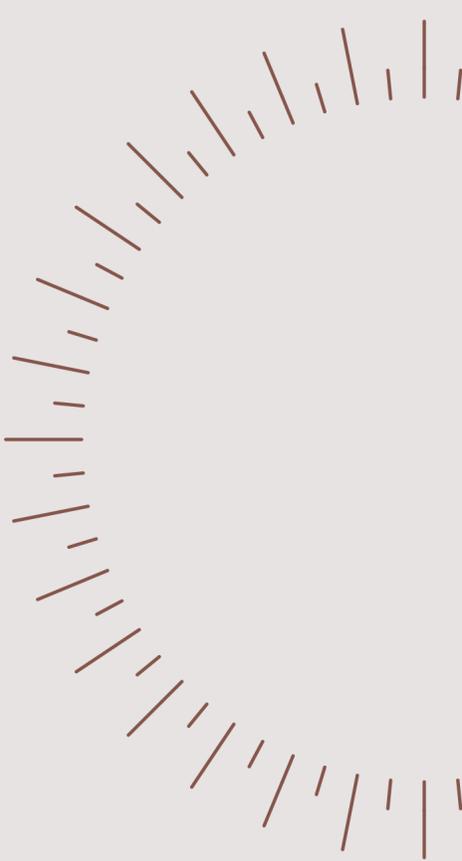
*agresividad, asertividad y pasividad*



## // BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

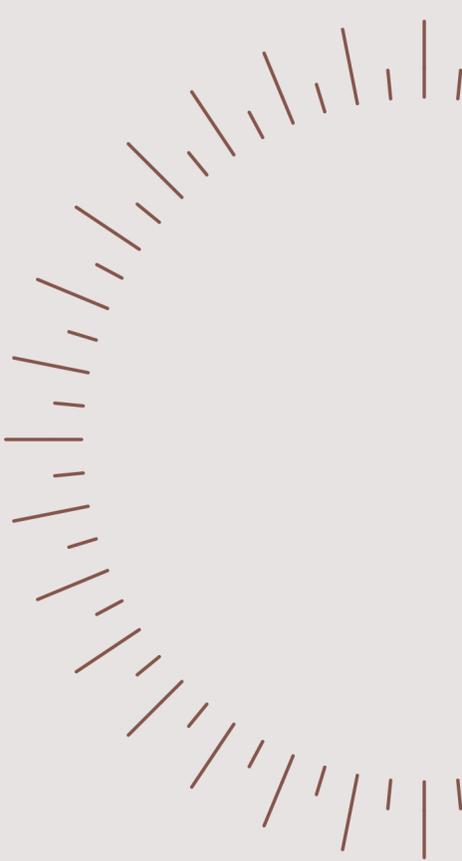
Programa de 6 semanas para trabajar el concepto y la práctica del autoconocimiento, la identificación de las emociones y la mejoría de la gestión de éstas. Uno de los objetivos del curso es hacer una profunda observación, tanto de mí misma como de mi entorno sociofamiliar. Trabajar la autocrítica y la 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](mailto: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.*