



PROGRAMA

Codi acció: FS2010-1572

Acció formativa/grupo: 005/2

Especialitat: Aconseguir el benestar emocional

Data inici: 28/02/11

Data final: 13/04/11

Durada: 28

Modalitat: Presencial

Continguts:

- - Concepte de crisi i gestió del canvi (3 h)
- · Cercle d'influència
- · Resiliència
- - Autogestió emocional (5 h)
- · Autoconeixement
- · Autocontrol
- - Eines des de la PNL per millorar la nostra relació amb l'entorn (5 h)
- · Mapa mental
- · Metamodel del llenguatge
- - Gestió de l'estrès (3 h)
- · Eines concretes
- · Relaxació i visualització
- - Valors i creences per definir objectius vitals (3 h)
- - Autoconfiança (3 h)
- - Coaching personal i professional (6 h)
- · Definició d'objectius
- - Pla d'acció

