

**CURSO**

**GESTIÓN DEL MINIYO: PLAN DE MEJORA PERSONAL  
 Y HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO**

**FECHAS**

29 y 30 Julio

**HORARIO**

16:00 a 19:30

**DURACION**

2 tardes

**MODALIDAD****PRESENCIAL****MATRÍCULA**

65 €

**LUGAR****GIJON****CONTENIDOS FORMATIVOS:**

1. Conociendo a “miniyo” (también conocido como orgullo o ego)
2. Principales conflictos con “miniyo”: autoestima, egocentrismo
3. Los consejos de las abuelas: gestionando emociones
4. ¿Quieres cambiar las cosas? ¡Empieza por ti mism@!
5. Resiliencia: competencia emocional
6. Zona de confort: ¿Qué es? ¿Cómo se sale de ella?
7. Crecimiento personal: la ventana de Johari
8. PMP: El Plan de Mejora Personal
9. Casos prácticos

**IMPARTE:****FIDA Consultores**[www.grupofida.com](http://www.grupofida.com)**FORMADOR:****CHEMA MARTINEZ**[jmartinez@grupofida.es](mailto:jmartinez@grupofida.es)

Licenciado en ADE.

22 años de experiencia como consultor y formador.

Consultoría de empresas estratégica, marketing y comercial, gestión de personas. Coach Certificado Asociado por AECOP nº CA36 con más de 1000 horas realizadas en sesiones de coaching para empresas públicas, privadas y particulares.