

TALLER

## GESTIÓN DEL MINIYO: PLAN DE MEJORA PERSONAL

FECHAS

5 a 8 Agosto

HORARIO

16:30 a 20:00

DURACION

4 tardes

LUGAR

POLA DE SIERO

MATRÍCULA

100 €

### 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 y vídeos

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

Formador y consultor.  
 Licenciado en ADE.  
 20 años de experiencia como consultor y formador en 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.