

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

FECHAS	3-4-5 Agosto	HORARIO	16:00 a 19:30
DURACIÓN	3 tardes	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	98 €	LUGAR	Gijón

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. Conociendo a “miniyo” (también conocido como orgullo o ego)
2. Principales conflictos con “miniyo”: baja 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 amplía?
7. Crecimiento personal: la ventana de Johari
8. PMP: El Plan de Mejora Personal
9. Casos prácticos

IMPARTE:

FIDA Consultores

www.grupofida.com

FORMADOR:

CHEMA MARTINEZ

imartinez@grupofida.es



Licenciado en ADE.

23 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.