



CUIDARME PARA CUIDAR

Un curso diferente, en plena **naturaleza**,
para aprender a generar mi bienestar

El profesional sanitario está tan volcado en darse a los demás desde su vocación de servicio, que a menudo deja en un segundo y a veces último plano la atención a sus propias necesidades.

A las demandas de los enfermos, de sus acompañantes y de los mandos, se suman las de su propia familia, amigos, etc....

“Sólo de lo que me doy puedo dar”...

Desde esta reflexión hemos creado esta propuesta lúdica y práctica, con herramientas útiles para incorporar en el quehacer diario.

Objetivos

- ✓ Reflexionar aportando **claridad a mi vida**.
- ✓ **Tomar conciencia** de mis propias necesidades.
- ✓ Identificar mis fortalezas y ponerlas al servicio de **mi bienestar**.
- ✓ Aprender a **gestionar mi energía**.
- ✓ Desarrollar recursos lingüísticos, emocionales y corporales para mejorar nuestra **ESCUCHA**.
- ✓ Ampliar nuestra capacidad de **mantener conversaciones difíciles** en un ámbito tan complejo como el sanitario.
- ✓ **Decidir** qué mejorar, cómo y cuándo hacerlo.

Metodología

- Coaching Transformacional
- PNL
- Técnicas bioenergéticas
- Aprendizaje en Movimiento
- Dinámicas de conexión con la Naturaleza



Dirigido a:

Cualquier persona

Fecha:

Solicita información

Equipo facilitador

Equipo de Conexión Natura
www.conexionnatura.com