

GESTIÓN DEL ESTRÉS



En estos tiempos de constantes cambios y alguna incertidumbre, la habilidad de adaptación, la creatividad y permanecer en el “no sé”, son competencias cada vez más necesarias.

Nuestra propuesta es ofrecerte un espacio donde tomar distancia de tu quehacer cotidiano, para que de una manera lúdica y relajada, reflexionar sobre dónde estás, con qué cuentas y qué es lo que necesitas ahora.

Es una oportunidad para poner el estrés en perspectiva y aclarar las ideas.

Aprenderás a:

- ✓ **Reconocer** tus logros, conexión con tu pasión y tus habilidades.
- ✓ **Tomar** conciencia de tu flexibilidad.
- ✓ **Identificar** las habilidades que necesitas en este momento.
- ✓ **Incrementar** la imaginación, la creatividad y la capacidad de asombro.
- ✓ **Integración y generación de confianza.**
- ✓ **Relajarte** y darte “espacio”.
- ✓ **Aprender a conectarte** con tu Mente Generativa.
- ✓ **Descubrir** nuevas opciones.
- ✓ **Trabajar** la idea.
- ✓ **Afinar** las acciones.

Contenidos

- **Liderazgo** de uno mismo.
- **Disposiciones al movimiento.**
- **Desarrollando** Presencia, el poder del ahora.
- **Identificación y transformación** de tus conversaciones boicoteadoras en conversaciones poderosas.
- **Enemigos del aprendizaje.**
- **Los 5 ritmos** de los procesos.
- **Modelo** de tensiones.
- **Despertando** los 5 sentidos.
- **Creando** tu visión.
- **Relajación.**

Fecha:

Solicita información

Equipo facilitador

Equipo de Conexión Natura

www.conexionnatura.com



**COACHING PARA LA ACCIÓN
APRENDIZAJE EN MOVIMIENTO**