

TALLER**GESTIÓN DEL MINIYO****FECHAS****6 a 9 Agosto****HORARIO****16:30 a 20:00****DURACION****14 h****LUGAR****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**JOSE MARIA MARTINEZ**jmartinez@grupofida.es**FORMADOR:**

Formador y consultor.
 Licenciado en ADE.
 19 años de experiencia como consultor y formador en gestión de personas.
 Coach Certificado Asociado por AECOP nº CA36 con más de 900 horas realizadas en sesiones de coaching para empresas públicas, privadas y particulares.