

<b>CURSO</b>	<b>GESTIÓN DEL MINIYO</b>		
<b>FECHAS</b>	<b>30 julio a 1 agosto</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:00 a 19:30</b>
<b>DURACIÓN</b>	<b>3 tardes</b>	<b>MODALIDAD</b>	<b>Presencial</b>
<b>MATRÍCULA</b>	<b>100 €</b>	<b>LUGAR</b>	<b>Gijón</b>

**CONTENIDOS:**

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](http://www.grupofida.com)

**CHEMA MARTINEZ**

[jmartinez@grupofida.es](mailto:jmartinez@grupofida.es)

Licenciado en ADE.

25 años de experiencia como consultor y formador.

**FORMADOR:**

Consultoría de empresas estratégica, marketing y comercial, gestión de personas.

Coach Certificado Asociado por AECOP nº CA36 con más de 2000 horas realizadas en sesiones de coaching para empresas públicas, privadas y particulares.

