

CURSO	Mindfulness y liderazgo consciente en acción: lidera tu mente, lidera tu vida
--------------	--

FECHAS	9 julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	50 €	LUGAR	Siero

DIRIGIDO A:

Profesionales y personas interesadas en mejorar su bienestar, gestión emocional y liderazgo personal y profesional.

OBJETIVOS:

Comprender cómo funciona la mente y su impacto en la vida personal y profesional. Incorporar herramientas de mindfulness y autoliderazgo para reducir el estrés, gestionar emociones y desarrollar mayor claridad y coherencia.

CONTENIDOS:

1. La mente: comprender para transformar.
2. Mindfulness aplicado al día a día.
3. Creencias, pensamientos y resultados.
4. Transformación de creencias limitantes.
5. Autoliderazgo y liderazgo consciente.
6. Prácticas de mindfulness, reflexión y visualización.
7. Aplicaciones prácticas.

Una mente entrenada genera decisiones más conscientes y resultados más coherentes.

“El cambio empieza en ti”

¡Lleva ropa cómoda para disfrutar la tarde!

IMPARTE:

Espacio de Crecimiento Personal-ROSA MORO

www.rosamoro.com

ROSA MORO

info@rosamoro.com

FORMADORA:



Mentora en crecimiento personal, con más de 25 años de experiencia en gestión de personas y equipos.

Especializada en mindfulness, liderazgo consciente y desarrollo humano, con formación junto al Dr. Mario Alonso Puig y otros referentes del estudio de la mente y el bienestar emocional.

Desde hace más de 10 años acompaña a personas y profesionales en procesos de transformación personal y profesional, ayudándoles a desarrollar mayor claridad mental, bienestar emocional y autoliderazgo.

Fundadora del espacio de crecimiento personal Rosa Moro.
