

CURSO

POTENCIA TU BIENESTAR

APRENDE A EQUILIBRAR TU VIDA,
TENER TIEMPO PARA TÍ
Y MEJORAR TUS RELACIONES



propósito

*Cuando conseguimos que lo de dentro esté bien,
lo de fuera encaja en su lugar.*

Este programa es una invitación a fomentar el bienestar personal y laboral, creando el espacio, el impulso y los recursos necesarios para desarrollarse profesionalmente sin dejar de lado a la persona y sus necesidades de autocuidado.

A lo largo de tres talleres se pondrá foco en fomentar la conciliación, la gestión del tiempo personal y la comunicación asertiva.

Se aportarán técnicas, pautas y reflexiones que ayudarán a recuperar el equilibrio y conseguir mayor bienestar y productividad, disminuyendo el estrés y los conflictos.



1

Conciliación:

de misión imposible
a equilibrio visible

OBJETIVOS

- Conocer los tres pilares de la conciliación, evaluar el nivel de satisfacción en cada uno de ellos y elaborar un plan de acción para equilibrarlos.
- Detectar qué es lo realmente importante y conseguir hacerle un espacio para vivir una vida más equilibrada.
- Aprender estrategias para simplificar y reducir la ansiedad y el estrés diario.
- Reducir obligaciones, carga mental y facilitar la conciliación a través de la renuncia consciente.





*CUANDO CONSIGAS QUE LO DE DENTRO ESTÉ BIEN
LO DE FUERA ENCAJARÁ EN SU LUGAR*



2

Gestión del tiempo personal

OBJETIVOS

- Mejorar el rendimiento y la productividad personal a través de un aprovechamiento eficaz del tiempo.
- Detectar las causas que influyen en la mala gestión del tiempo y aprender a neutralizarlas.
- Saber cómo priorizar las acciones a realizar cada día.
- Dotar de estrategias y herramientas para aprender a delegar y a decir NO .



CAMBIA A LAS PERSONAS
QUE TE HACEN PERDER EL TIEMPO
POR LAS QUE TE HACEN PERDER
LA NOCIÓN
DEL TIEMPO





3

Comunicación y lenguaje positivo

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de desarrollar la asertividad para conseguir objetivos, reducir conflictos y mejorar las relaciones profesionales y familiares.
- Aprender una metodología para fomentar la comunicación asertiva, sabiendo estructurar cómo dar opiniones, expresar emociones y pedir lo que se necesita.
- Conocer los principales errores de la comunicación para evitar caer en ellos.
- Aportar claves del lenguaje positivo para mejorar nuestro diálogo interno, mejorando nuestra motivación y bienestar.





El *lenguaje* es muy poderoso, no solo
describe la realidad
sino que también
la crea

NATALIA RUIZ



- ✓ Socia Directora de Instituto de Actitudes Positivas.
- ✓ Formadora especializada en conciliación, gestión del tiempo y empoderamiento femenino.
- ✓ Master Coach Executive por Fundesem Business School.
- ✓ Experta DISC acreditada por People Performance.
- ✓ Docente en el Master en Marketing y Comunicación de la UPV en el área de Autoconocimiento y en jornadas outdoor de Cohesión de Equipos.
- ✓ Docente en el Programa Experto en Planes de Igualdad de Fundesem Business School
- ✓ Fundadora de Conciliarte, consultoría de Conciliación familiar, personal y profesional.
- ✓ Especializada en Lenguaje Inclusivo y Coaching con perspectiva de género.

COLABORACIONES



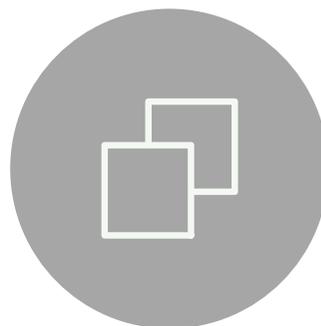
presupuesto



Modalidad
presencial



Duración: 9 h



Importe: 2000 €