

CLAVES PARA EL BIENESTAR PERSONAL

Mejorar la relación con uno mismo y con los demás

Dar sentido a la propia vida

Por una inteligencia ética

Programa

4 módulos (independientes pero complementarios, se recomienda hacerlos todos) en sábados alternos:

Módulo 1.- Claves para el bienestar personal: Cómo ser tú mismo y sentirte bien.

- Desarrolla una sana autoestima
- Descubre tus habilidades y recursos personales
- Cultiva el autoconocimiento.
- Dirige tu vida. 'Si quieres, puedes'.
- Aceptación personal como base de la superación
- Supera la insatisfacción crónica.

Módulo 3.- Claves para el bienestar personal: Cómo mejorar las relaciones personales.

- Cultiva relaciones más auténticas.
- Valora las diferencias y aprende de ellas.
- Gestiona las emociones destructivas.
- Deja de sufrir inútilmente.
- Distingue relaciones tóxicas y protégete de ellas.
- Valora la ayuda mutua y la cooperación.
- Ampliar la red de apoyo social.

Módulo 2.- Claves para el bienestar personal: Cómo desarrollar la inteligencia emocional y dar de sentido a lo que haces.

- Regula y canaliza bien tus emociones.
- Reconoce y transforma estados de ánimo.
- Cultiva hábitos positivos.
- Actitudes útiles ante dificultades y problemas.
- Superar la indecisión enfermiza.
- Aprende a decidir por ti mismo.
- Dotar de sentido las propias acciones.

Módulo 4.- Claves para el bienestar personal: Cómo desarrollar la inteligencia ética y dar sentido a tu vida.

- ¿Qué quiero hacer con mi vida?
- Supera los miedos
- Gestiona los cambios
- Visualiza el cambio deseado
- Congruencia personal.

Horario: sábados de 11-14 y de 16-19.

Días: 9 y 23 de octubre, 6 y 20 noviembre.

Lugar: c/ Castillejos, 274 bajos. Barcelona (Metro Sagrada Familia L2, L5)

Precio: 60 euros por módulo.

Límite plazas: 12 personas. Se asignarán por riguroso orden de inscripción.

Inscripción: escribir a formacion@educacionuniversal.org indicando nombre, dirección y teléfono de contacto y si desea matricularse en todo el curso o en algún/os módulos concretos.

Reserva de plaza: mediante el ingreso de 60 euros al número de cuenta 2100-0478-88-0200271940.

