FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA

Hacer frente a los días difíciles

Ikas Vital
Casa del Cordón
Del 4 de febrero al 8 de abril de 2025
Martes de 16:45 a 18:00
40€

Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

- Entrenamiento de habilidades emocionales para nuestro bienestar
- El poder de ser vulnerable
- La trampa de la autoexigencia
- Bienestar emocional desde la psicología positiva
- Educar las emociones
- Autoconfianza y gestión del miedo
- Cambia tu vida; reformula los pensamientos que te limitan
- Sentirse bien es posible; conecta con tus emociones
- Desarrolla tus recuerdos personales

- Fortalecer las emociones positivas
- Comunicar y escuchar, factores claves para estrechar lazos
- Cómo mejorar la comunicación con los demás
- Cómo convertir los desafíos en oportunidades
- Tómate un respiro: mantener la calma en medio de la tempestad
- Hacer frente a los días difíciles
- La clave de una mente relajada es una mente flexible
- Aprende a poner límites en tus relaciones

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) martes de 16:45 a 18:00. Del 4 de febrero al 8 de abril de 2025.

Precio

40€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

INSCRIPCIONES AGOTADAS

Contactar con Fundación Vital en el 945 77 68 58 para posible lista de espera