

AUTOESTIMA - SABER DIR NO



- Et costa dir no en algunes situacions?
- Creus que et valeres el suficient?
- Saps marcar límits a les persones?

CONTINGUTS DEL TALLER:

- Consolidar la importància de l'autoestima
- La confiança personal com a pilar de la intel·ligència emocional
- Comunicació assertiva: saber dir no i posar límits
- Eina pràctica per a ser una persona assertiva

Dissabte 3 de Febrer de 2024

Horari: 09:45 a 13:45

Inversió: 40 €

Formador



Josep Maria Anguera

Coach Certificat per ICF (International Coaching Federation)
Àmplia experiència en Coaching Personal i Professional
Master en P.N.L. (Programació Neuro-Lingüística)
Certificació en Coaching Sistèmic
Experiència de 20 anys en sector industrial automoció



La clau de volta
escola de vida