

AUTOESTIMA - SABER DECIR NO



- Te cuesta decir no en algunas situaciones?
- Crees que te valoras lo suficiente?
- Sabes marcar límites a las personas?

CONTENIDOS DEL TALLER:

- Consolidar la importancia de la autoestima
- La confianza personal como pilar de la inteligencia emocional
- Comunicación asertiva: saber decir no i poner límites
- Herramienta práctica para ser una persona asertiva

Inversión: 40 €

Formador

Josep Maria Anguera



Coach Certificado por ICF (International Coaching Federation)
Amplia experiencia en Coaching Personal i Profesional
Master en P.N.L. (Programación Neuro-Lingüística)
Certificación en Coaching Sistémico
Experiencia de 20 años en sector industrial automoción



La clau de volta
escola de vida