

Entrenamientos en Vivo para la Vida

ELIGE SENTIRTE BIEN

Cambia tu Vida Sanando tu Mente

¿Hoy estamos conscientes de la necesidad de una alimentación saludable para una vida sana, pero estamos conscientes de la importancia de cuidar nuestros pensamientos para una mentalidad sana?

Una mentalidad sana nos permitirá avanzar en la dirección que queremos que nuestra vida avance, para tener las experiencias de vida que deseamos tener.

Lo que Aprenderás

- ✓ Como afecta nuestro estado anímico, aquello en que ponemos nuestra atención.
- ✓ Como actuamos dependiendo de aquello en lo que enfocamos.
- ✓ Como nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y como esas emociones determinan nuestro actuar.
- ✓ Como nuestras acciones se convierten en experiencias de vida.



Podrás

- ✓ Tomar decisiones consientes que te llevaran a crear las condiciones que deseas para tu propio bienestar y crecimiento.
- ✓ Descubrir toda la potencia que hay en ti para crear bienestar.

Este Entrenamiento es para ti porque

- ✓ Hoy más que nunca estamos invadidos de información que alienta nuestro miedo, desesperanza y sensación de peligro.
- ✓ Ya te cansaste de vivir en automático y deseas tomar el control de cómo te sientes.

Prerrequisitos

- ✓ NINGUNO

Tareas para Completar antes del Entrenamiento

- ✓ NINGUNA

SOBRE TU INSTRUCTORA CLAUDIA TASSARA SOTO



Abogada, Magister en Derecho Gabriela Mistral, Mediadora. Socia fundadora EMED S.A y Directora Académica de dicha institución.

16 años de trayectoria formando mediadores familiares, escolares y laborales.

Calendario (3 horas)

1° Bloque 50 min	¿Cómo afectan nuestras emociones a nuestros procesos mentales?
Receso 10 min	
2° Bloque 50 min	Como usar el sistema de Activación Reticular para nuestro propio bienestar.
Receso 10 min	
3° Bloque 50 min	Estableciendo un plan de acción y midiendo los resultados.
Preguntas y cierre 10 min	



ANTECEDENTES GENERALES

FICHA TÉCNICA

Nombre Entrenamiento: **ELIGE SENTIRTE BIEN**

Duración: 3 horas

Fecha de inicio: 11 de diciembre 2020.

Horario: Consultar horario de acuerdo a su país.

INFORMACIONES

Instituto de Formación de Mediadores, EMED S.A Santiago, Chile. www.emediacion.cl

www.ecoworking.cl

Fono contacto: +56 9 7511 7253

Correo electrónico: cae@emediacion.cl