

Psicología para el día a día

Como impactar de forma positiva en el bienestar de las personas a través de la gestión emocional, por qué somos como somos y hacemos lo que hacemos, valorar lo que hacemos bien y cambiar lo que no nos gusta.

Temario inicial propuesto:

- ¿Cómo funciona nuestro cerebro? Las capas y procesos importantes. Miedos, emociones, sentimientos y procesos complejos.
- Sistema de creencias, mapas mentales, atajos y como funciona la atención. Toma las riendas.
- Experimenta todo lo que haces, vivir es urgente. Desconecta el piloto automático.
- Como reforzar y cambiar hábitos y conductas. Conoce el sistema de refuerzo / recompensa.
- Autoestima, las 5 patas que la componen y como encontrar el equilibrio personal. Ordena tus prioridades.
- Tu cuerpo habla por ti. Aprende a comunicarte. Maneja la asertividad en tu día a día.
- La importancia de la actitud frente a los problemas.
- Aprende a decir que no, la importancia de poner en valor lo que necesitas.
- Estrés y ansiedad, qué son, diferencias y cuales son las mejores formas de afrontarlos.
- Gestión de conflictos. En casa, en el trabajo, en pareja, etc. Ser feliz o tener razón. Estrategias.
- Como afrontar cambios inesperados en nuestra vida. Proceso y gestión del cambio.

