

CREE EN TI, APRENDE A GESTIONAR TUS
EMOCIONES, VENCE TUS MIEDOS Y TOMA
ACCIÓN

SOMOS POSIBILIDADES

· SEBASTIÁN DARPA ·



ZARAGOZA

28 DE ABRIL

WORLD TRADE CENTER



Permítete invertir un día completo para tu crecimiento personal

Si quieres que tus circunstancias cambien, tú tienes que CAMBIAR, si quieres que tus resultados mejoren, tú tienes que MEJORAR!!

Una de las claves del éxito reside en construir una ACTITUD sana y proactiva ante la vida, pero...¿cómo consigo tal actitud? La respuesta es que tu actitud depende de tu ESTADO EMOCIONAL y de un profundo AUTOCONOCIMIENTO que te lleve a cuestionar el sistema de creencias que domina tu comportamiento diario.

Como seres humanos tenemos la posibilidad de elegir lo que queremos ser y cómo queremos vivir y sentir, sin embargo hemos de aprender el funcionamiento de nuestro mundo subjetivo interno para evitar ser presos de los impulsos y víctimas de la programación mental del pasado que atan nuestras posibilidades a ideas limitantes a las que hemos otorgado el control de forma inconsciente.

El objetivo de este evento es ofrecer a la Audiencia las herramientas para reforzar la autoestima, cuestionar creencias irracionales, identificar valores personales, aprender a gestionar nuestras emociones y pensamientos y ser capaces de vencer los miedos inconscientes que nos impiden tomar las decisiones para liderar el rumbo de nuestra vida.

Ocho horas de puro aprendizaje que movilizarán tus sentidos con la intención de ampliar tus posibilidades de éxito y prosperidad, las limitaciones no están en la realidad, las limitaciones se encuentran codificadas dentro de nosotros mismos.



PROGRAMA

9:00- 9:25 Acreditaciones y entrega de material.

1RA PARTE

9:30 a 11:30h : MÓDULO 1: CREENCIAS Y AUTOESTIMA

1. Estamos programados por nuestro pasado, pero no estamos determinados por él, somos posibilidades.
2. Somos mucho más de lo que creemos: identificación de nuestras limitaciones inconscientes, paradigmas, creencias y capacidades.
3. Los límites no están en la realidad, están en nuestra percepción acerca de la realidad: herramientas para reforzar nuestra autoestima y mejorar nuestro diálogo interno.

11:30 a 12:00h: DESCANSO- CAFFE BREAK

12:00 a 14:00h: MÓDULO 2: LOS VALORES

4. Tipos de valores.
5. La importancia de vivir una vida alineada con nuestros valores personales.
6. Identificación de nuestros valores fundamentales.

14:00 a 16:00h: DESCANSO PARA COMER



PROGRAMA

2DA PARTE

16:00 a 18:00h: MÓDULO 3: GESTIÓN EMOCIONAL

1. Desarrollo de la Inteligencia Emocional.
2. Impacto de la Fisiología en nuestro estado emocional
3. Autogestión de los pensamientos, aprendiendo a vivir en el momento presente.
4. Claves para generar estados emocionales plenos de recursos.

18:00 a 18:30h: DESCANSO- CAFFE

18:30 a 20:30H: MÓDULO 4: PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

5. La importancia de crear proyectos a futuro.
6. Identificación de qué es lo queremos conseguir en la vida y por qué.
7. Técnicas para planificar objetivos de forma específica
8. Hábitos saludables para la consecución de objetivos





¿QUÉ CONSEGUIRÁS?

OBJETIVOS

1. Permitirnos creer en nosotros mismos como pilar fundamental para el éxito personal y profesional.
2. Identificar y comprender nuestros procesos mentales internos y cómo actuar sobre ellos para enfrentarnos a nuestros miedos y limitaciones inconscientes que nos impiden tomar decisiones.
3. Aprender a percibir la "realidad" de una forma útil.
4. Identificar cuáles son nuestros valores más importantes para poder dirigir nuestros pasos a una vida coherente con nosotros mismos.
5. Conseguir un equilibrio entre cómo es nuestra vida en la actualidad y cómo quisiéramos que fuera.
6. Aprender a gestionar nuestros pensamientos viviendo en el momento presente.
7. Aprender las técnicas para conseguir estados emocionales óptimos que nos lleven a afrontar la vida con actitud correcta para conseguir nuestro éxito personal y profesional.
8. Identificar nuestras posibilidades, qué deseamos conseguir en la vida y planificar objetivos de una manera eficaz.

DÍA: DOMINGO 28 DE ABRIL

HORARIO: De 9:30 a 14h y de 16 a 20:30h. (8 horas)

INVERSIÓN: 49€ IVA INCLUIDO



IMPARTE



SEBASTIÁN DARPA

Experto en Comunicación formado por John Grinder, co-creador de la PNL en la Escuela NLP Academy de London y 16 años de experiencia en la Compañía Teatral "La Fiesta Escénica"

Máster en Programación Neurolingüística avalado por la Federación Internacional de Mentoring y Coaching.

Formador en Programación Neurolingüística en la Escuela Internacional Mens Venilia con sede en Barcelona, Guatemala, Honduras y México.

Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial avalado por el Instituto Viktor Frankl de Viena.

Conferencista Internacional.

Autor de los libros "La Rebelión del Ser", "La habilidad maestra. Cómo hablar en público con claridad, confianza y emoción" y coautor del libro "Más que buenas actitudes".