

CONTENIDOS

1

En el taller te desvelaré las **7 preguntas VITALES** para **saber quién eres**, para **incrementar tu autoconfianza y desarrollar tu talento**. La pregunta es: ¿Serás capaz de contestarlas y no mentirte? Te aviso, aflorarán muchas emociones ocultas desde hace mucho tiempo, seguro que llorarás y reirás también.

2

También **trabajaremos en la comunicación interna y externa**, es decir, te has fijado cómo te hablas, **qué palabras y expresiones** utilizas contigo mismo o misma. Es muy importante conocerlas, ya que dan paso a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

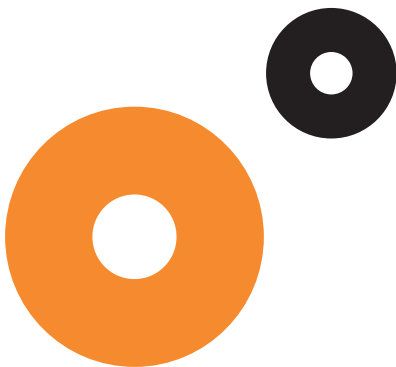


3

Aprenderás a **respirar profundamente (basado en el yoga)** para poder controlar el estrés y nuestras emociones, nos ayudará a focalizarnos en nuestro camino de crecimiento.

4

Trabajaremos el mecanismo del **autoarranque** para vencer la pereza y la procrastinación día a día y desarrollar tu **autodisciplina**.



5

Aprenderemos a utilizar **LA ACTITUD MENTAL POSITIVA** en los momentos donde las dudas y la incertidumbre nos asaltan.

6

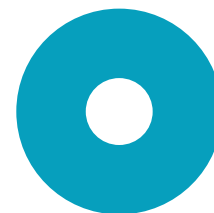
Aprenderemos técnicas para educar a tu voz interior que nos fustiga constantemente.

7

Trabajaremos con tu concentración para **disfrutar del Momento Presente durante el mayor tiempo posible**. El pasado ya no puede influir en el presente. Veremos 3 consejos para transformar **tus fracasos en éxitos**.

8

Trabajaremos con 3 herramientas de la **Inteligencia Emocional**:
La escucha activa, la empatía y la asertividad.
Aprenderemos a decir **¡no!**, sin decir No.



9

Reflexionaremos sobre tener miedo al cambio y realizaremos técnicas mentales para aprender a adaptarnos a lo nuevo.



10

Practicaremos ejercicios para desarrollar tu **Optimismo**.
Vivir con optimismo y no perder nunca la alegría.

11

Consejos prácticos para **cuidar tu mente y cuerpo**.
Evita el exceso, la recompensa inmediata.

12

En última instancia, elaborarás un **PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL** personalizado, que será tu brújula para guiarte hacia el camino de tu **éxito en la vida**, convirtiéndote en la persona que quieres ser y viviendo la vida que tú quieres. Establecerás tus micro metas, metas generales, objetivos y misión de vida para períodos de tres meses, un año y tres años, y los actualizarás mensualmente.

EN RESUMEN

- + Descubre y Entrena tus Puntos Fuertes
- + Desarrolla y Entrena tu Fortaleza Mental y Emocional
- + Crea tu **PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL** para cumplir tus objetivos y vivir la **VIDA QUE TÚ QUIERES**

+ Taller online en directo por **GOOGLE MEET**

+ Duración: 12h en tres días seguidos.

997,00 €

Consultar condiciones en www.juanguerrero.net/politica-de-pagos-y-devoluciones



CALENDARIO



MARZO 2024

Miércoles 6, jueves 7
y viernes 8 de Marzo

Horario:
de 12:00 a 14:00 y
de 16:00-18:00
(Horario de España)



JUNIO 2024

Miércoles 5, jueves 6
y viernes 7 de Junio

Horario:
de 12:00 a 14:00 y
de 16:00-18:00
(Horario de España)



NOVIEMBRE 2024

Miércoles 6, jueves 7
y viernes 8 de Noviembre

Horario:
de 12:00 a 14:00 y
de 16:00-18:00
(Horario de España)

INCLUYE

- + **Campus virtual SIN CADUCIDAD (Google Classroom) con:**
Resúmenes.
Ejercicios prácticos.
Videos y audios.
Actualizaciones todos los años.
- + **Clases del taller grabadas (sin caducidad) en el Campus Virtual.**
- + **Grupo de Crecimiento y Cooperación en TELEGRAM.**
- + **12 mentorías grupales o personales de una hora cada una, durante un año, online en directo.**

Antes de contratar el Taller, a Juan le gustaría conocerte y escucharte,
sin compromiso, claro.

Envía un email a hola@juanguerrero.net y nuestro equipo contactará contigo para
agendar una videoconferencia.

GARANTÍA: Si el taller no te ha parecido productivo te devolvemos tu dinero.
Consultar condiciones en www.juanguerrero.net/politica-de-pagos-y-devoluciones/

