



GIPUZKOA
MERKATARIAK
FEDERACIÓN

Curso Presencial
Subvencionado
100%

AUTO COACHING

(10 horas)

0C25201564



CON... **AMAIA IRURETAGOYENA**

Psicóloga, Coach y Formadora

APRENDERÁS A...

... Conocer y construir un bienestar sostenible en tu vida.

... Descubrir cómo tu diálogo interno puede estar frenándote y cómo convertirlo en tu aliado.


... Gestionar tus emociones sin que ellas gestionen tu vida.


... Gestionar el estrés de forma práctica para recuperar energía, claridad mental y equilibrio en tu día a día.


... Mejorar tu foco, organizar tu tiempo y dejar de sentir que siempre vas en automático.

 (MARTES)
21, 28 ABRIL
5, 12, 19 MAYO

 FMG Donostia - C/ Garibai, 36
 De 14:00 a 16:00

 formacion@fmg.es

 +34 688 83 26 20

 +34 943 425 557

