

SAL DEL BUCLE: HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE RUMIAR

Isabel Gausí Carot
Direcció d'empreses

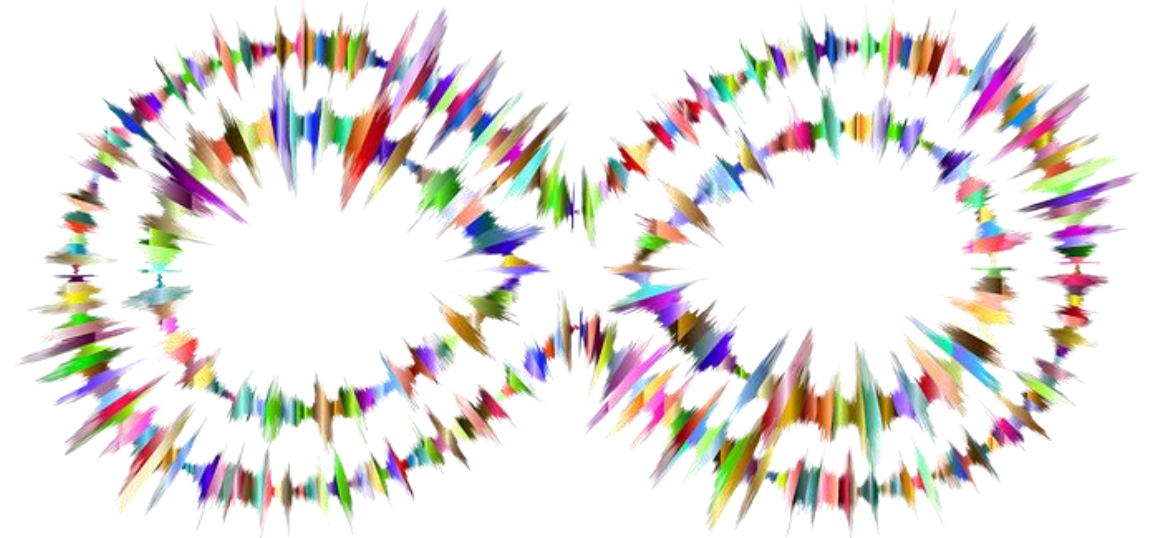


SAL DEL BUCLE: HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE RUMIAR

En ocasiones sentimos que la vida nos lleva y entramos en un bucle de pensamientos negativos que no nos deja avanzar. Otras veces el bucle del “qué dirán” nos impide ser cómo realmente queremos ser, nos impide ser personas auténticas.

El objetivo de este curso totalmente práctico es aprender a reconocer de una manera consciente el bucle en el que nos encontramos y poner en marcha acciones que nos ayuden a salir de él.

1. ¿Qué es un bucle?
 2. 15 tipos de bucles
 3. Maneras de salir de tu bucle
- Sé una persona auténtica



SAL DEL BUCLE: HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE RUMIAR

Fechas:

Febrero: 2, 9, 16, 23

Marzo: 2, 9, 23

Horario:

Jueves: 11:00-14:00

Última sesión: 11:00-13:00

- ✓ **Idioma:** Castellano
- ✓ **Duración:** 20 horas
- ✓ **Precio:** 54€
- ✓ **Créditos Nau Gran:** 2
- ✓ **Modalidad:** presencial

CAMPUS TARONGERS

