



BELÉN VILAR

Hace muchos años que comencé un apasionante viaje interior a través del desarrollo personal. Pasé por varios mentores, Coachs, hice muchos talleres, cursos y acreditaciones, trabajé mi niñez, mis heridas, mis sufrimientos, traumas y miedos uno a uno, los enfrenté y me automotivé, aprendí a amarme. Paso a paso fui comprendiendo que lo más importante en la vida, es estar bien con uno mismo, si tú estás bien contigo mismo, lo estarás con tu entorno: familiar, laboral y social. Cuando te encuentras a ti mismo, eres una fuente inagotable de valores y virtudes.

INSCRIPCIÓN EN:

info@empresarios-ferrolterra.org

Facilitando los siguientes datos:

Nombre y apellidos, CIF, Empresa, Teléfono, E-Mail

30€
POR PERSONA

* Es necesario inscribirse con DNI o CIF de empresa, nombre empresa o autónomo y dirección de correo ordinario para emitir la factura

Dirigido a **EMPRESAS QUE QUIERAN MEJORAR LA RELACIÓN CON SUS TRABAJADORES** y potenciar la autoestima y la valoración propia a través de una herramienta de **MOTIVACIÓN PROPIA.**



TALLER DE AUTOESTIMA

BELÉN VILAR



Noviembre

25
de 16 a 19h.

LUGAR: SEDE DE LA AEF

Punta Arnela, s/n.
Edificio de Usos
Múltiples, 2ª planta.
15405 Ferrol

 **ferrolterra**
ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS



CONTENIDO

Diversión

Sentir

Soltarse y reírse con actividades de risoterapia

Recordar virtudes y valores

Compromiso con uno mismo

¿QUÉ SE MEJORA CON EL TALLER?



1 La valoración propia

2 La estima propia

3 El estrés

4 La alegría

5 La motivación propia

6 Las ganas de superarse

7 El compromiso con uno mismo

8 La calidad de vida

Las personas que se encuentran a sí mismas, son una fuente inagotable de valores y virtudes.

ACTIVIDADES

Todas las actividades del taller, están pensadas para volver a sentir desde el niño/niña que fuimos, una vez que te sueltas eres libre, libre de las presiones del adulto, libre del que dirán, ¡libre del todo! Y es ahí, en ese momento, cuando recuerdas lo que realmente vales, **TUS DONES Y VIRTUDES MÁS POTENTES.**

