

FORMACIÓN DE ADULTOS

Relación de cursos y conferencias

“Al auténtico Juan Salvador Gaviota que vive dentro de cada uno de nosotros”

(Juan Salvador Gaviota)

DESARROLLO PERSONAL

- * ***Ser uno mismo es posible siendo creativo. ¡Tengo el control!***
- * ***El poder de la meditación para el cambio personal. ¡Si quieres, puedes!***
- * ***Couching personal. Camino de la autorrealización.***
- * ***Como pienso, siento. Como siento, me comporto.***
- * ***Ganar autoconfianza. Base del éxito personal y profesional.***
- *Ser asertivo mejora mis relaciones personales.*
- *Aprendo a quererme para ser feliz.*
- *¿Por qué soy como soy?, ¿Por qué son como son?*
- *¿Qué valores personales dirigen mi vida y relaciones? Una revisión.*

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

- * ***El secreto para la salud y el bienestar: Piensa sano y lo estarás.***
- * ***¡Miedos, no!, gracias. Aprenda a vivir sin límites.***
- * ***Me siento bien con inteligencia emocional.***
- *Hacer frente al estrés, mejora mi calidad de vida.*
- *Relajarse en las actividades cotidianas es posible.*
- *Domine la ansiedad, antes que le domine a usted.*
- *Conozca y haga frente a la depresión.*
- *Cómo superar el miedo a hablar en público.*
- *Controle su ira antes de que ella la controle a Vd.*

RELACIONES DE PAREJA

- *Claves para elegir bien a la pareja apropiada.*
- *Reaprender a vivir en pareja.*
- *Cómo escuchar a su pareja para que le hable y como hablarla para que le escuche.*
- *Cómo se comunican los hombres y las mujeres.*
- *Los conflictos de pareja. Cómo abordarlos para superarlos.*
- *Cómo detectar y actuar ante el chantaje emocional.*
- *Cómo detectar y actuar ante las dependencias emocionales.*
- *Los celos. Prevenirlos y controlarlos.*
- *Cómo afrontar la separación y salir vivo en el intento.*
- *Ante el mal trato psicológico, ¿qué hacer?*

SUSCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

- **Los cursos con asterisco indican su novedad y relevancia personal y profesional.**
- **Se podrán elegir tantos temas como se deseen recibir.**
- **Los temas a impartir serán preferentemente los ofertados en este programa.**
- **Podrán solicitarse otros, comunicándolo con antelación suficiente a su realización.**
- **Los temas tratados podrán ser expuestos en una o varias sesiones. Constan de una breve exposición y de una parte práctica con los asistentes.**
- **Se proporcionará al responsable un resumen de cada tema.**
- **Los calendarios serán acordados previamente.**
- **Se realizarán en cada centro o local social.**