

TALLER ACREDITADO POR **JOAN ZORRILLA**

GESTIÓN DE EMOCIONES Y LENGUAJE NO VERBAL A TRAVÉS DE LA PNL:

Herramientas Prácticas para el Éxito Personal y Profesional



Descúbrelo por solo 140€

A través de tus emociones y el lenguaje del cuerpo, podrás empezar a entenderte para transformar tu vida.

Fecha: 24/02/2024

Horario: 10h a 18h

Ubicación: BV-5105 - AP7, salida 12A, 08430 Cardedeu, Barcelona

Al participar en nuestro taller, conseguirás:

- Identificar y gestionar emociones propias y ajenas.
- Mejorar la comunicación no verbal para transmitir confianza.
- Desarrollar habilidades para gestionar emociones y mejorar tus relaciones interpersonales.
- Aplicar aprendizajes de la vida personal y profesional para el tu éxito.
- Superar desafíos emocionales y alcanzar metas.
- Comunicarte persuasivamente y construir relaciones sólidas.
- Dominar el lenguaje corporal para entender y potenciar tus relaciones.



Te convertirás en un líder emocionalmente inteligente, capaz de gestionar tus emociones para potenciar tu bienestar personal y liderar con éxito en cualquier situación.



Módulos del Taller

- 1. Fundamentos de la Gestión Emocional:** Introducción a la inteligencia emocional y herramientas de PNL. Desarrollo de autoconocimiento y control emocional.
- 2. Comunicación No Verbal y Empatía:** Lenguaje corporal, interpretación de gestos y expresiones faciales. Habilidades empáticas y mejora de la comunicación no verbal.
- 3. Aplicación Práctica y Desarrollo Personal:** Integración de habilidades en situaciones cotidianas y profesionales. Planificación de metas y cierre del taller.



La forma como pensamos y sentimos afecta a nuestro cuerpo, y cómo usamos nuestros cuerpos afecta a la forma como pensamos y nos emocionamos.

Programa del Taller

Módulo 1: Explorando tus Emociones

- Comprendiendo tus Emociones:
 - Introducción a la gestión emocional y su importancia.
 - Identificación y comprensión de las emociones básicas.
 - Ejercicio práctico de autoevaluación emocional.
- Herramientas para Gestionar Emociones:
 - Técnicas de regulación emocional como la respiración consciente y la visualización.
 - Prácticas de mindfulness para aumentar la conciencia emocional.
 - Planificación de acciones para mejorar el bienestar personal.

Módulo 2: Dominando el Lenguaje No Verbal

- El Poder del Lenguaje Corporal:
 - Importancia del lenguaje no verbal en la comunicación efectiva.
 - Análisis de gestos y posturas para comunicar emociones.
 - Prácticas de lenguaje corporal para mejorar la comunicación.
- Construyendo Relaciones Auténticas:
 - Desarrollo de habilidades de empatía y escucha activa.
 - Prácticas de comunicación efectiva para expresar empatía y resolver conflictos.
 - Role-playing para aplicar habilidades de comunicación no verbal en situaciones reales.

Módulo 3: Integración y Acción

- Aplicación Práctica y Compromisos:
 - Reflexión sobre los aprendizajes del taller y los conocimientos obtenidos.
 - Planificación de acciones específicas para integrar los conocimientos adquiridos.
 - Establecimiento de compromisos personales para seguir desarrollando habilidades de gestión emocional y lenguaje no verbal.
-

“

Este taller es una oportunidad única para explorar el fascinante mundo de las emociones y el lenguaje no verbal. Te invito a embarcarte en un viaje de autoconocimiento y crecimiento personal, donde descubrirás herramientas prácticas para mejorar tus relaciones, potenciar tu bienestar emocional y alcanzar tus metas con confianza y autenticidad.

¿A quién va dirigido?

Este taller está diseñado para todas aquellas personas que deseen mejorar su comprensión emocional, potenciar sus habilidades de comunicación y desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de los demás. Ya sea que estés buscando fortalecer tus relaciones personales, mejorar tu desempeño profesional o simplemente explorar tu crecimiento personal, este taller te brindará las herramientas y el conocimiento necesarios para alcanzar tus objetivos.



Reseñas de nuestros alumnos

- María: "¡Transformador! Aprendí a gestionar emociones y comunicarme mejor."
- Juan: "¡Muy útil! Ahora me siento más seguro y preparado."
- Laura: "¡Superó expectativas! Me conecté con mis emociones y los demás."
- Pedro: "Dinámico e interactivo. Ahora tengo herramientas concretas."
- Ana: "¡Descubrimiento personal! Aprendí a expresarme asertivamente."



¡Descubre el poder de tus emociones y el lenguaje no verbal!

Ponte en contacto con nosotros para iniciar tu viaje hacia el crecimiento personal y la comunicación efectiva.



+34 621 14 09 29

www.pnljoanzorrilla.com

¡Gracias!

Colaboradores

