



TRAINING EMOCIONAL

GESTIONA TUS EMOCIONES Y RECUPERA TU EQUILIBRIO

Un programa grupal de 8 semanas diseñado para transformar tu bienestar emocional y ayudarte a vivir con mayor equilibrio y claridad.



¿Porque este programa es para ti?



- ¿Te sientes desbordado por tus emociones y reaccionas impulsivamente?
- ¿Te cuesta gestionar el estrés y mantener la calma en momentos difíciles?
- ¿Sientes que las emociones te dominan en lugar de ser tú quien las gestione?



Si respondiste que sí a alguna de estas preguntas, este programa es para ti. Te proporcionaremos herramientas prácticas para gestionar tus emociones y recuperar tu equilibrio interior.



¡Porque tu vida merece ser vivida en plenitud!

Lo que conseguirás en este programa

01

Aprenderás a identificar y comprender tus emociones.

02

Desarrollarás estrategias para regular el estrés y la ansiedad.

03

Descubrirás cómo responder en lugar de reaccionar impulsivamente.

04

Mejorarás tu bienestar emocional y físico a través de técnicas prácticas.

05

Aumentarás tu flexibilidad emocional para adaptarte mejor a los cambios.

06

Crearás un plan de acción personalizado para sostener tu equilibrio emocional en el tiempo.



PASO A PASO HACIA TU EQUILIBRIO EMOCIONAL

SEMANAS



TODO LO QUE NECESITAS SABER

EL PROGRAMA INCLUYE:

- **Duración: 8 semanas**
- **Modalidad: Online**
- **Sesiones grupales: 2 horas por semana**
- **Material: Ejercicios prácticos, guías y seguimiento personalizado**



CONOCE A TUS TRAINERS



CARLES RIOS

Psicólogo Coach, instructor de mindfulness, experto en gestión emocional



PATRICIA AYMERICH

Healthy Coach, Coach de relaciones, Técnico superior en dietética y nutrición, osteópata y naturópata.

EMPIEZA HOY A SER TU MEJOR VERSIÓN EMOCIONAL

No postergues más tu bienestar emocional.

Regístrate hoy y empieza a gestionar tus emociones de manera efectiva.

RESERVA AHORA UNA SESIÓN
INFORMATIVA GRATUITA



Porque vivir con bienestar emocional no es un lujo, sino una necesidad.

A lo largo de este programa, te acompañaremos para que puedas encontrar estrategias efectivas y sostenibles para tu día a día.

Tu bienestar comienza con una decisión. ¿Estás listo?

Información de contacto:



www.vivirenplenitud.es



info@psico-coaching.com



Carles: 683184228

