crecica

presenta..

# Equilibrio Emocional

Un espacio creado para
crecer y evolucionar como persona

# 6 módulos
# 1 hora cada uno

crĕcica

# MÓDULOS

## MÓDULO I

### Conciencia Emocional

- Las emociones como mecanismos de adaptación al entorno
- Si las emociones surgen en las relaciones...como estoy viviendo mis relaciones en este momento? (ya sea la relación con el aislamiento, familia, trabajo, pareja, etc)
- El miedo como emoción básica... cómo le estoy respondiendo?

## MÓDULO II

### Nutrición Emocional

- Microbiota, Nutrición e inmunidad
- Vitaminas, minerales e inmunidad.
- Cómo mantenemos las defensas altas?

## MÓDULO III

### Mindfulness para el bienestar

- Estrés - Síntomas y causas
- El Mindfulness y sus benefecios para adaptación al entorno en el día a día
- La importancia y el efecto del "estar presente"

crecica

# MÓDULOS

## MÓDULO IV

### Emociones y creatividad

- Seres creativos en momentos de crisis.
- La creatividad y el fluir emocional de la conciencia.
- La música como un factor de creatividad y amplitud emocional.

## MÓDULO V

### La Resiliencia

- La actitud ante las adversidades: Dificultad o aprendizaje?
- Creencias limitantes y expansivas.
- Resiliencia e inteligencia emocional: Construyendo un ser resiliente.

## MÓDULO VI

### El impacto del cuerpo en las emociones

- Nuestra actitud vital ante la vida y situaciones está enraizada en nuestra corporalidad.
- Cómo te mueves y cómo quieres moverte ante la adversidad.
- Prácticas de posturas y ejercicios corporales para generar nuevas acciones en la vida.

crĕcica

# Agenda

## FECHAS Y HORARIOS

**MÓDULO I**
06 de Abril
5 a 6 pm.

**MÓDULO II**
13 de Abril
5 a 6 pm.

**MÓDULO III**
20 de Abril
5 a 6 pm.

**MÓDULO IV**
27 de Abril
5 a 6 pm.

**MÓDULO V**
04 de Mayo
5 a 6 pm.

**MÓDULO VI**
11 de Mayo
5 a 6 pm.

crecica

# MODALIDAD

Este programa se realizará de manera online
a través de la plataforma zoom

# INVERSIÓN

Gs. 500.000 iva incluido

Obs: Al final de cada módulo, todos los materiales utilizados serán proveídos a los participantes.

crecica

# STAFF

CYNTHIA GALEANO

Directora del programa de Coaching de Crecica

FREDY FERNÁNDEZ

Coach profesional y Gerente de Talento Humano en Perfecta Automotores

CAROLINA DE BESTARD

Directora Ejecutiva del Grupo Yoica

crecica

# STAFF

## LIZA CARISIMO

Consultora de crecica y Coach de los programas de Coaching

## DR. PABLO PEÑA

Director médico de Masquelier Clínica Integrativa

## LAURA BURGSTALLER

Gerente de Crecica y Coach del programa de Coaching

crecica

# GRACIAS!


SOFIA GIMENEZ

sofia@yoica.com.py

0981-747-041

ANA VALLET

anavallet@yoica.com.py

0981-743-066


crecica