

CRECIMIENTO PERSONAL I: RELAJACION, CONFIANZA Y SUPERACIÓN



1. SOBRE LINKZEO

Linkzeo nace como una entidad externa de Formaciones y Servicios para particulares y entidades especializadas en la creación, gestión y desarrollo de servicios en los ámbitos del Ocio y el Tiempo Libre, el Turismo Activo y el Deporte.

Nuestros pilares son la profesionalidad, rapidez y diligencia. Por eso, estos son nuestros sellos de identidad.

Trabajamos como equipo para darte el mejor servicio.



**+30 AÑOS DE
EXPERIENCIA**



**ENTIDAD
RECOMENDADA**



**CERTIFICACIONES Y
TÍTULOS OFICIALES/
HOMOLOGADOS**



**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**

2. CONTENIDOS DEL CURSO

- **Relajación y control del estrés.**
- **Importancia de la actitud positiva.**
- **Potenciar nuestras capacidades:**

1. Dormir bien y descansar, sin miedos ni pesadillas.

2. Enfrentarse a los hábitos o problemas que no nos gustan (fumar, beber, morderse las uñas, mojar la cama, mentir, ser agresivos, miedo, ansiedad, retrasarse, desorganización, etc.).

3. Plantearse metas de futuro (personales, familiares, de aprendizaje-formación y de salud).

4. Mejorar la confianza en si mismos, la seguridad y la autoestima.

¿Te gustaría estar más tranquilo/a? ¿Sentirte más segura/o? ¿Controlar mejor tus emociones? ¿Superar tus inseguridades?. Aquí aprenderás las herramientas y las técnicas para desarrollar tus capacidades, con ejercicios sencillos y divertidos para desarrollar tu máximo potencial.

3 Niveles: Niños (6-12 años), Adolescentes (13-17) y Adultos.

3. PRÓXIMO CURSO: DÓNDE Y CUÁNDO

Fecha por determinar. Ponte en contacto con tu asesor de Linkzeo.

4. REQUISITOS DE ACCESO

Tener más de 18 años... ¡Y muchas ganas de aprender!

5. ¿QUÉ INCLUYE?

Este curso incluye todos los contenidos teóricos que han sido anteriormente mencionados. Puede contar con un tutor que le asesorará en todo momento. Al finalizar el curso, recibirá el correspondiente Certificado o Título.

6. PRECIO DEL CURSO

El precio del curso aparecerá en nuestra web, en la sección "Elige el Curso".



linkzeo

info@linkzeo.com

600 633 323

@linkzeo



www.linkzeo.com