

Suma

bienestar personal y
crecimiento profesional



Beneficios

- Mejorar la relación conmigo mismo. Lograr mi **bienestar personal**.
- Aprender a crear y mantener **relaciones sanas y eficientes**.
- Descubrir las **actitudes** que suman para **mejorar los equipos**.

Metodología

Vivencial
Crea conciencia
Fácil y aplicable
Impulsa a la acción

Sesiones

1ª sesión

Mi actitud suma

Actitud y mapa del mundo

2ª sesión

Sumando emoción y razón

Gestión de emociones

3ª sesión

Contigo sumo

Relaciones sanas y eficientes

4ª sesión

Juntos sumamos

Vitaminas de los equipos

Grupos de máximo 10 personas

Equipo



David Alpuente



Pilar Navarro



Enrique Marco



Isabel Serrano



Roberto López

Duración

16 horas

4 sesiones de 4 horas

Presencial o virtual

* Bonificable a través de FUNDAE.



www.alperformacion.com
alper@alperformacion.com
Teléfono 962 680 540



impulsando el crecimiento,
salud y eficiencia de las
personas y organizaciones