Suma

bienestar personal y
crecimiento profesional

# Suma

**Suma** es un programa de **desarrollo** que te ofrece **recursos fáciles y útiles** para **avanzar** en tu **bienestar personal, claves para mejorar** tus **relaciones** y **habilidades para potenciar** tu aportación a tu **equipo.**

Alper desarrollo

## 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

## Equipo

David Alpuente · Isabel Serrano · Roberto López · Vicente Gascó · Lorena Albors · Enrique Marco

## Duración

**16 horas**

**4 sesiones** de **4 horas**

**Presencial o virtual**

Grupos de máximo 10 personas

* Bonificable a través de FUNDAE.

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

Alper desarrollo

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