

“Primeros pasos Cuída-T Para Cuidar Formación Presencial”

¿Sientes que trabajas bajo presión en jornadas laborales estresantes y que a menudo te quedas sin tiempo?

¿Experimentas insatisfacción en tus relaciones interpersonales, y no te sientas valorad@.

Tú valía no depende solamente de **lo que haces**, sino de **quién eres**



Te acompaño a priorizar tu bienestar personal con un paso a paso fácil y adaptado a ti.

El **objetivo** es presentar los primeros cuatro pasos efectivos y transformadores para el **autocuidado** de la piel hacia el interior, facilitando el cambio de un estado actual de **desmotivación, estrés, agotamiento emocional o relaciones interpersonales conflictivas**, a uno que promueva una **vida en bienestar**. Este enfoque se centra en un mejor cuidado personal para cuidar mejor a los demás.

FORMATO:

- El curso semipresencial está organizado en **cuatro módulos, un día a la semana, con una duración de cuatro horas cada día.**
- Se abordarán temas como el manejo del estrés, la comunicación, soltar creencias limitantes o gestión emocional.