

## **Nou taller ‘Autoconeixement des de la P.N.L., al C.C.T. Can Banyadó**

Dies: els dijous 18 i 25 d’octubre de 2018, i 8, 15, 22 i 29 de novembre de 2018

Horari: de 17 a 18.30 h

Ho organitza: Assoc. Juvenil Demasiats

Més informació: T 620 272 931

Taller enfocat per a persones que vulguin:

Entendre la relació entre allò que pensen, senten i fan.

Aprendre a comunicar-se d’una manera més efectiva.

Identificar creences i patrons de conducta limitants i convertir-los en facilitadors.

Millorar la gestió de les seves emocions.

Eines per a la resolució de conflictes.

La Programació Neuro-Lingüística ens permet descobrir nous recursos, eines i habilitats pel desenvolupament d’estats d’excel·lència en la comunicació i el canvi, promou la flexibilitat de comportament, el pensament estratègic i la comprensió dels nostres patrons mentals per tal d’aconseguir conductes adequades als objectius que volem assolir.

Facilitadora: Susana Giménez Revueltas