



---

# Curso Iniciación a la Gestión Emocional, Programación Neurolingüística y Coaching

3 horas de Formación Práctica y Presencial

Patrocina:



**APERI MENS**  
Desarrollo personal y profesional



INTERNATIONAL ASSOCIATION OF DEVELOPMENT AND QUALITY

Facilitadores:



**Javier Quesada**  
CEO Aperi Mens



**Mayte Terrero**  
Equipo docente

# CURSO PRESENCIAL

## 3 horas de Desarrollo Personal

### MODALIDAD PRÁCTICA Y VIVENCIAL

#### Presentación



El **Curso de Iniciación**, es una formación práctica y vivencial de 3 horas donde aprenderás herramientas y habilidades para gestionar patrones mentales y emocionales que te limitan y te hacen sufrir.

Es una gran oportunidad para experimentar, in situ, los resultados de volver a ese estado de paz y tranquilidad, de una forma consciente y por ti mismo/a.

Además, conocerás herramientas de Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística – PNL- y Coaching para practicar tu bienestar y desarrollar tu potencial.

#### Competencias:

- Poder Mental
- Gestión Emocional
- Herramientas innovadoras y efectivas
- Aplicación de la Inteligencia Emocional y la PNL

#### Objetivos:

A través de herramientas de **Coaching, Mentoring, Programación Neurolingüística, Inteligencia Emocional, Psicología positiva, Mindfulness y Motivación de Alto Impacto**, cada participante consigue herramientas y claves para su Desarrollo y Bienestar Personal.

- Superar limitaciones mentales y emocionales
- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento
- Saber gestionar situaciones adversas
- Conocer y superar las propias emociones
- Maximizar tu capacidad de empoderamiento

#### Contenido:

- 1.- Mejorar las Emociones que te afectan
  - 2.- Crear pensamientos positivos y salir del ruido mental
  - 3.- Claves para tu Empoderamiento Personal
- \* **Dinámicas efectivas y poderosas**

# ¿QUIÉN IMPARTE?



## JAVIER QUESADA

- ☀ Director de **Aperi Mens**, Centro de Desarrollo Personal y Profesional Certificado en Calidad.
- ☀ Fundador de *La Escuela Educar con Amor®*, creador del *método Quesmar* y Socio de la *International Association of Development and Quality –IADoQ–*.
- ☀ Emprendedor y Formador desde el año 2002. Formador ocupacional, Mentor y Coach Profesional con Certificación Internacional de Calidad.
- ☀ A través de sus cursos y Másteres, consigue ayudar a otras personas para que encuentren su propósito de vida y consigan el cambio que desean. Su pasión es la Superación Personal.
- ☀ Autor del libro 'Aprendiz, Emprendedor y Mentor: una guía para tu transformación personal' (2017).

**Máxima:** "Abre tu mente y siente tu corazón".