

# Curso de sustentabilidad emocional



**Dictado por:**  
Coach Natalia Garrini y  
Abogada Antonella Ipuche

📅 **Clases virtuales: 7, 14, 21 y 28 de agosto** 📅 **Última clase presencial: 4 de septiembre**  
🕒 **De 18:30 a 20:00 Hs.** 🕒 **De 18:30 a 20:30 Hs.**

Dirigido a personas de diversos ámbitos profesionales y aspiraciones, incluyendo líderes, emprendedores visionarios y profesionales en busca de crecimiento personal. Destinado a aquella audiencia interesada en mejorar su gestión emocional.

Este curso está diseñado para guiar a cada participante a lo largo de las dimensiones esenciales del bienestar personal. Durante este proceso de exploración, cada individuo descubrirá beneficios tangibles y desafíos inherentes que surgen de este viaje de crecimiento personal.

## Objetivo:

- Guiar a los participantes en la exploración y adopción de prácticas de autocuidado que promuevan la salud física, emocional y mental.
- Capacitar a los individuos para que reconozcan y respondan proactivamente a sus necesidades personales de bienestar.
- Facilitar la autoevaluación y el descubrimiento de fortalezas individuales para promover un sentido de autovaloración y confianza.

## Metodología:

**Conceptos Prácticos y Aplicables para la Vida Diaria:** Ideas concretas que pueden ser implementadas en el día a día, identificando y adoptando las prácticas más efectivas y satisfactorias en nuestro propio laboratorio personal de vida.

**Apoyo Continuo a través de Actividades y Ejercicios Intermedios:** Propuestas de tareas, reflexiones y experimentos que se realizan entre los módulos de capacitación, permitiendo a los participantes integrar lo aprendido en su rutina diaria.

## Contenidos:

**Módulo 1:** Bienestar integral e inteligencia emocional

**Módulo 2:** Estilos emocionales y bienestar

**Módulo 3:** Gestión saludable del estrés

**Módulo 4:** Cultura de Bienestar

**Módulo 5:** Laboratorio Emocional (Presencial)

Valor:

**Socios: \$35.000 - No socios: \$45.000**

¡Inscríbete! [bit.ly/capacitaciones-bcp](https://bit.ly/capacitaciones-bcp)

