

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us volem oferir una sèrie de tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajudaran a millorar la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món harmònicament, a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

Superem el pessimisme!



Quin és el secret dels optimistes!

Els optimistes són gent més feliç, gaudeixen de més bona salut i són més eficients en la resolució de problemes i en encarar l'adversitat; hi ha estudis científics que ho evidencien.

L'adversitat, els contratemps, les dificultats, ens succeeixen a totes les persones.

La persona pessimista s'ensorra, abandona i es deprimeix.

En canvi, la persona optimista es refà i continua com si res.

On rau la diferència?

Posarem el secret del optimistes al descobert. Ens interessa aprendre de l'estil d'afrontament de l'adversitat de les persones optimistes!

Al taller compartirem recursos i estratègies de marcat caràcter optimista.

Incrementarem el nostre optimisme, ens interessa!

DATA I HORARI: dijous **24 d'octubre de 2013, de 14 a 16 hores**

INSCRIPCIÓ:

Col·legiats i pre col·legiats: gratuïta, però es imprescindible inscriure's
www.cofb.net

No col·legiats: 15 euros cada sessió www.cofb.org

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat