



CURSO
"AUTOGESTIONATE
EMOCIONALMENTE"

-Cuaderno de trabajo-

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



Bienvenido/a,

Este es tu cuaderno de trabajo, tu espacio de encuentro con tus pensamientos, emociones, preocupaciones, intereses y con todo aquello que hoy sabes de ti y de lo que aún te vas a sorprender redescubriéndote.

Te animo a seguirlo al tiempo que trabajas los módulos, sin tener prisa por acabarlo. El tiempo está en tus manos y puedes gestionarlo en beneficio tuyo volviendo al material tantas veces como necesites y modificando o profundizando a medida que avanzas.

Ánimo y no pierdas de vista nuestra consigna de que cada dinámica y profundización es para ser

"cada día más sanos".

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



III
MÓDULO

Gestión del Conflicto
y nueva oportunidad

Aprende a gestionar conflictos
pacíficamente para sentirte libre y segura
y tomar mejores decisiones

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



5 Dinámica

Escribe tu reflexión personal sobre la frase de Claudio Naranjo expuesta al final del módulo

A large, empty rectangular area with a light green background and a thin green border, intended for writing a personal reflection.

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



Mis anotaciones personales

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



Mis anotaciones personales

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



Mis anotaciones personales

CURSO
"AUTOGESTIONATE EMOCIONALMENTE"
-Cuaderno de trabajo-



Mis anotaciones personales