



TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

# SI QUIERES TOMATES DEJA DE PLANTAR PIMIENTOS

10<sup>a</sup> edición



Pilar Sánchez

# PRESENTACIÓN

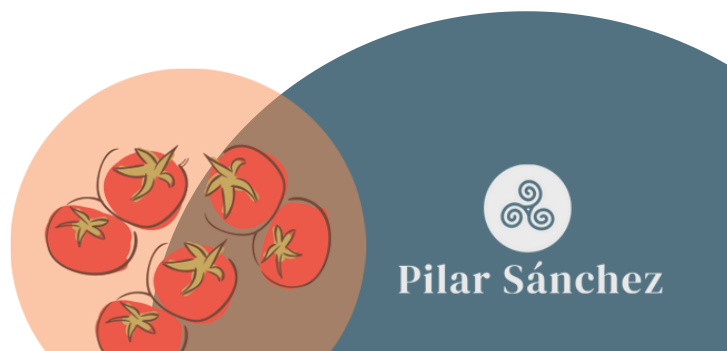
¿Quieres entender a los demás? Tendrás que comenzar por ti. El autoconocimiento es clave: primero para la relación con nosotros mismos y segundo, para la relación con los demás. Porque para estar bien con otros has de estar bien contigo.

Solo comprendiéndonos mejor, entendiendo por qué nos pasa lo que nos pasa, podremos tener relaciones más nutritivas. Así que, si no te aguantas ni tú, si te cuesta regular tus emociones y poner límites y estás cansada o cansado de tanto sufrimiento, este taller es para ti.

Si quieres disfrutar de la vida y mejorar tus relaciones interpersonales tendrás que hacer cosas diferentes. ¿Cómo? Aprendiendo a:

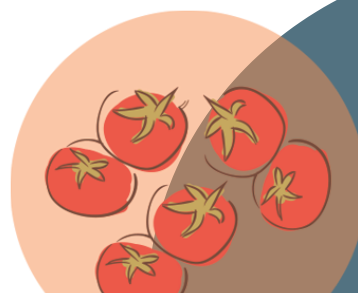
- Poner límites.
- Decir lo que piensas sin liarla parda.
- Asumir tu responsabilidad personal.
- Dejar de ocuparte de lo que no te corresponde.
- Ser amable contigo.
- Autorregular tus emociones.
- Tomar decisiones.
- Acabar con tu dependencia emocional.
- Construir autoestima.

**Somos lo que hacemos, no lo que decimos que vamos a hacer**  
**¿Cuánto tiempo vas a posponer tu bienestar?**



# QUÉ TE LLEVARÁS

- Desbloquearte y encontrar soluciones.
- Aprender a confiar en ti.
- Sufrir menos.
- Autorregular la intensidad emocional de lo que sientes.
- Conocerte mejor.
- Celebrar el hecho de estar vivos y vivas.
- Mejorar tus relaciones contigo y con los demás.
- Aumentar tu bienestar.
- Librarte de la dependencia emocional.
- Mejorar tu comunicación.
- Acabar con el automachaque y la autoexigencia.



# PROGRAMA

## **SESIÓN 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Resolver tus conflictos y problemas emocionales por ti misma/o.

## **SESIÓN 2: RESPONSABILIDAD PERSONAL**

- La habilidad para dar respuestas y asumir consecuencias.

## **SESIÓN 3: CREENCIAS**

- Si crees que puedes es verdad, si crees que no puedes también es verdad.

## **SESIÓN 4: VALORES**

- Hacia donde te dirige tu brújula interior.

## **SESIÓN 5: "LOS OTROS"**

- La alquimia de la comprensión.

## **SESIÓN 6: COMUNICACIÓN ASERTIVA**

- Cómo decir lo que pienso sin liarla parda.

## **SESIÓN 7: PERSONAS DIFÍCILES**

- Aprender a través de nuestras relaciones con personas difíciles.

## **SESIÓN 8: CREDIBILIDAD PERSONAL**

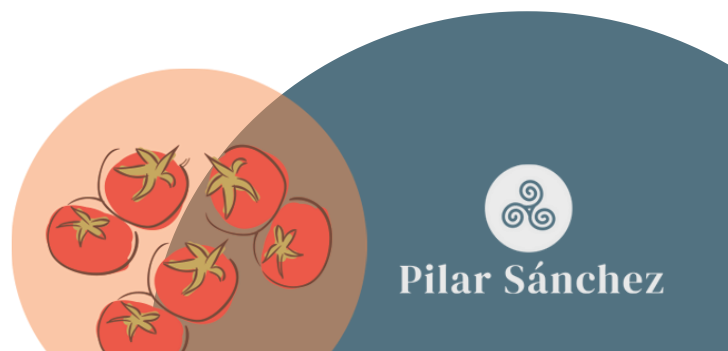
- Deja de sabotearte y entrena el valor de tu palabra.

## **SESIÓN 9: CONSTRUYENDO AUTOESTIMA**

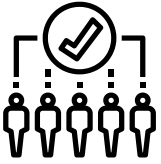
- Cuidando de tu órgano más delicado: el amor propio.

## **SESIÓN 10: DEPENDENCIA EMOCIONAL**

- Sin ti no soy nada: ¿en serio?.



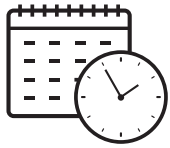
# LOGÍSTICA



Plazas limitadas a 15 personas



10 sesiones on line en directo vía zoom que podrás ver en directo y también en diferido en cualquier momento y desde cualquier lugar.



MIÉRCOLES DE 19.30 a 21.30 HORAS

- 22 y 29 de septiembre'21
- 06, 13, 20 y 27 de octubre'21
- 03, 10, 17, y 24 de noviembre'21

**OFERTA  
INSCRIPCIÓN  
ANTICIPADA**  
hasta el 15 de  
septiembre.

**350€**

Aprovecha el descuento.

**Te ahorras 150€**

**PAGO  
FRACCIONADO**

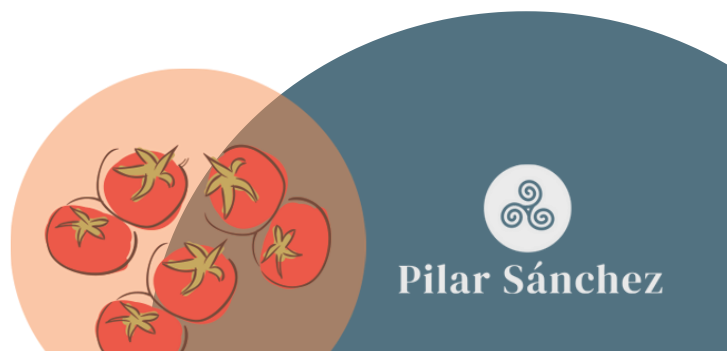
375€ + 125€

125 € de reserva  
antes del 15 de septiembre  
Y tres cuotas de 125€

En septiembre,  
octubre y noviembre.



EL PRECIO OFICIAL SON 500€ pero es tiempo de arrimar el hombro por lo que tienes dos opciones para facilitar el pago. Si ninguna de ellas se ajusta a tu situación contáctame y creamos una **solución a tu medida.**





Pilar Sánchez



**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Pilar Sánchez Bazán

627 765 026

[hola@pilarsanchezcoach.es](mailto:hola@pilarsanchezcoach.es)