

CURSO-ENTRENAMIENTO: (COACHING práctico)

12 PASOS HACIA LA CIMA DE TU MISIÓN

Des-cubrir el poder de la palabra.®

Entrenamiento Sofrológico para Afrontamiento de Estrés con Método Medisofia. ®

Dirigido a PERSONAS para su **Desarrollo de CAPACIDADES Y VALORES**, a todos los niveles, para conseguir una **Actitud más positiva y serena**, utilizando El Método Medisofia® que utiliza, además de Sofrología, técnicas de relajación física y mental, técnicas con derivaciones del yoga y Zen, técnicas de psicoterapia cognitiva-conductual (atención a víctimas), psicooncología, habilidades sociales, filosofía, logoterapia (El sentido de la Vida), etc.

LAS 3 "E": **EMPRESARIAL** (Habilidades, Autoestima, Automotivación, Desarrollo de Concentración, Para prevención de riesgos laborales, (Psicosociales) y mejora de capacidades (liderazgo, confianza, etc.), desarrollo de valores humanos (responsabilidad, comunicación, etc.) **EMOCIONAL** (**PREVENTIVO-CLINICO**-Estrés, Ansiedad, Insomnio, Duelos, Felicidad, Memoria, **COMPLEMENTARIO CON CUALQUIER TRATAMIENTO MEDICO**, y También dirigido a profesionales de ciencias de la salud: psicólogos, médicos, fisioterapeutas, etc.); **EDUCATIVO** (DEPORTIVO, DOCENTES/ESTUDIANTES, cualquier carrera, PERSONAL PROFESIONAL DE SEGURIDAD, ETC...) Entrenando, entre otros, a Servicios Centrales del MIR - Ministerio del Interior - desde el año 2007.

Duración: 12 horas, **Individual o grupos** de 10-20 personas aprox. Incluye CD doble, para recordatorio posterior, del ejercicio psico-físico. Curso-Entrenamiento teórico (35%)práctico (65%). Entrega de Diploma acreditativo. Podría realizarse en fechas a convenir.

El método Medisofia ha sido presentado en distintos congresos nacionales e internacionales vinculados con la salud y con la empresa. Se puede realizar en cualquier provincia del territorio Nacional, y dirigido a **TODOS LOS SECTORES**.

Gemma-Isabel García Crespo. *Directora General de Gepsicom: Consultoría, Formación y Salud. Creadora del Método MEDISOFIA y Directora científica de Medisofia: centro de Sofrología y Salud*

tlf. 609.27.37.77 www.medisofia.com, www.gepsicom.com