

CURSOS Y TALLERES UNEX CICLO 2016-2

CCPUCP

(22 DE AGOSTO AL 02 DE DICIEMBRE)

TALLER

COACHING PARA EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA

Profesora: Magally García

El Taller ofrece a las personas adultas mayores, un espacio en el cual conocerán y utilizarán estrategias para manejar mejor sus emociones, sus sentimientos y optimizar sus relaciones familiares. También podrán lograr una comunicación más efectiva, asumiendo una actitud de renovado y positivo compromiso frente a la vida.

Se desarrollarán los temas con aplicaciones prácticas y técnicas participativas que contribuyan a que las personas adultas mayores, logren vivir su presente con entusiasmo; mirar el pasado con gratitud y vislumbren el futuro con optimismo, diseñando un proyecto personal que contribuya a mejorar su calidad de vida y lograr su bienestar integral.

Horario: Martes de 3:00 p.m. a 5:00 p.m.

Duración: 20 horas

Inicio: 23 de agosto

Inversión: S/. 350.00