

NOTA DE PRENSA

Civivox San Jorge cierra este lunes el seminario de claves para ser tu propio coach con una charla en euskera

La conferencia comienza a las 19 horas y ofrecerá pautas para unir sentimientos, pensamientos y actuaciones

Civivox San Jorge cierra este lunes 9 de abril el seminario de 'Claves para ser tu propio coach' con una charla en euskera. 'Emozio, pentsamendu eta portaera; eskutik helduta?' es el título de la charla con la que la psicóloga Aitziber Ganuza tratará de ofrecer a los asistentes pautas para unir sentimientos, pensamientos y actuaciones. La conferencia comenzará a las 19 horas y la entrada es libre, previa retirada de invitaciones desde una hora antes del inicio (máximo de dos por persona). La actividad estará adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Lenguaje y pensamiento positivos, sus beneficios, herramientas y teorías variadas son hoy en día tema de gran actualidad ya que durante estas últimas décadas han sido muchos los estudios que han demostrado los efectos directos de dicho pensamiento, las emociones y el comportamiento, así como el crecimiento personal, la autoestima, automotivación y demás elementos personales.

Según explica la ponente, sentir, pensar y hacer son elementos personales esenciales. Sentir aquellas emociones predominantes; pensar según los procesos cognitivos; hacer definiendo el comportamiento. Todo ello, en congruencia, permite desarrollar el bienestar personal basado en la plenitud y tranquilidad que ayudan a afrontar el día a día con mayor capacidad de aceptación. Entre estos elementos, se encuentra la comunicación y se determina así el modo de relacionarse bien con el resto de personas como la sociedad y especialmente, con uno mismo. A partir de ahí, se trata de adquirir herramientas para conocer e identificar de qué forma están unidas y cómo pueden repercutir mutuamente, lo que permite y garantiza un adecuado crecimiento personal.

Con esta conferencia concluye el seminario organizado en civivox San Jorge, que a lo largo de tres sesiones ha propuesto retos diarios y claves para que cada uno sea su propio coach. Se trata de una serie de encuentros que plantean el autoconocimiento como clave para aprender a gestionar mejor la vida y conseguir avanzar y crecer.

Pamplona, 6 de abril de 2018

