



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## **Managementul Personal**

### **Training Intensiv de Dezvoltare Personală**

#### **Prezentare generală:**

Dezvoltarea personală este legată, pe de o parte, de încrederea pe care ne-o acordăm atât nouă cât și celorlalți atunci când ne relaționăm, iar, pe de altă parte, de felul în care ne gestionăm emoțiile în diferite situații din viață.

Pentru a ne afirma cu încredere este important să ne cunoaștem propriile resurse, să ne exprimăm clar nevoile și dorințele, să ne acceptăm limitele și să ne formulăm corect scopurile. Conștientizarea elementelor mai sus menționate ne permite să acționăm adecvat în situațiile importante din viața noastră.

#### **Structura cursului:**

##### **1. Identificarea resurselor personale**

- Autocunoașterea propriilor dorințe, nevoi și obligații
- Identificarea cauzelor care ne generează fricile, frustrările, prejudecățile
- Descoperirea resurselor personale pentru a ne depăși fricile, frustrările, prejudecățile
- Definirea și atingerea scopurilor noastre

##### **2. Gestionarea emoțiilor**

- Cum percepem exteriorul și cum reacționăm la el
- Intuirea emoțiilor celuilalt
- Modul meu de a comunica
- Responsabilitatea mea în cadrul relațiilor interpersonale.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

### **Durata cursului:**

6 zile: 2 sesiuni intensive a câte 3 zile, între orele 10:00-18:00

- prima sesiune va avea loc între **1-3 noiembrie 2008**;
- a doua sesiune se va desfășura între **22-24 noiembrie 2008**.

### **Pot participa:**

Cursul este destinat tuturor persoanelor interesate să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare, relaționare interpersonală, gestionarea eficientă a emoțiilor (supărări, furie, tristețe, timiditate, trac...), afirmarea de sine, rezolvarea de conflicte, dezvoltarea încrederii de sine.

### **Moderator:**

Psih. Claudia Jimeno Beltran este director general al Centrului de Dezvoltare Personală AMANESER, membru fondator Iceberg Training Network, membru fondator al Asociației Române de Terapie Cognitiv - Comportamentală.

Claudia este licențiată în psihologie. Din 1998, este trainer și moderator pentru grupuri de comunicare și relaționare interpersonală eficientă, dezvoltare personală.

Din anul 1995, a participat la numeroase programe de formare focalizate pe 5 sisteme psihologice (Gestalt, analiza tranzacțională, programare neurolingvistică, terapie cognitiv-comportamentală, metoda ESPERE).

### **Cum pot să mă înscriu la acest program?**

Pentru a va înscrie la acest curs este necesar să achitați taxa de participare fie la sediul nostru, fie prin mandat poștal sau virament bancar în contul AMANESER S.R.L nr. **RO35 BACX 0000 0030 1529 6000** deschis la Unicredit Țiriac Bank, Sucursala Norilor.



**AMANESER**

**POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN**

**Preț:**

**Investiția dumneavoastră este de 750 RON.**

**Facilități de plată:** Achitarea taxei de participare se poate face și în 3 rate.

**Contact:**

**Centrul de Dezvoltare Personală AMANESER**

Str. Matei Basarab, nr. 104, bl. 72, sc. 3, ap. 88, interfon 88C, et. 5, sector 3 -  
București

Tel- Fax: 021/327 54 45

E-mail: [amaneser@amaneser.ro](mailto:amaneser@amaneser.ro)