


# GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL



Dirigido a

Personas interesadas en conocerse, aprovechar sus potencialidades, aumentar su autoestima y manejar sus emociones. Interesadas en mejorar su salud emocional, en su bienestar.

Mercedes Lezaun  
Pedagoga Psicoterapeuta

Plaza Felisa Munárriz 2, entrepl. A  
31005 Pamplona (Navarra)  
infoimgpn.com  
Tfno: 948 366047

## El grupo de desarrollo personal facilita:

Revisar cuestiones personales, dudas, deseos, inquietudes, relaciones, objetivos.

Explorar conflictos (con uno mismo y con los demás) y nuevas actitudes.

Deshacerse de vínculos tóxicos.

Mejorar las habilidades sociales y aprender a comunicarse de diferentes maneras.

Reelaborar y asimilar situaciones emocionales que no se pudieron manejar correctamente en el pasado.

Disfrutar del presente.

Adelantarse a lo que está por venir, trabajando sobre situaciones futuras temidas y/o deseadas.

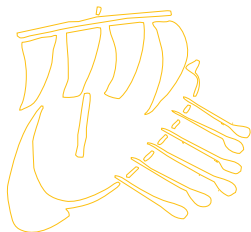
Entender el sentido de la emoción y de la razón.

Identificar los propio recursos.

Adquirir actitudes positivas de búsqueda de posibilidades y soluciones.

Vivir conscientemente.

Realizar cambios en la forma de vivir.



¿VIVIR o existir?