



Calendario

El Club de las Mentes Enfocadas

2ª TEMPORADA
2023-2024

2023

NOVIEMBRE

Temática: Mindfulness y Atención Plena día a día

Clase 1: martes 7 de noviembre de 19:30h a 21:30h

Clase 2: Miércoles 22 de noviembre de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 28 de noviembre de 20:00h a 21:00h

DICIEMBRE

Temática: Mejorando la comunicación asertiva

Clase 1: martes 12 de diciembre de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 20 de diciembre de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 26 de diciembre de 20:00h a 21:00h

2024

ENERO

Temática: Toma de decisiones y resolución de problemas

Clase 1: martes 9 de enero de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 24 de enero de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 30 de enero a las 20:00h a 21:00h

FEBRERO

Temática: Gestión del tiempo y productividad

Clase 1: martes 6 de febrero de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 21 de febrero de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 27 de febrero a las 20:00h a 21:00h

MARZO

Temática: Desarrollando tus valores fundamentales e Ikigai

Clase 1: martes 5 de marzo de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 13 de marzo de 19:30h a 21:30h

Tutoría: miércoles 20 de marzo de 20:00h a 21:00h

ABRIL

Temática: Inteligencia emocional (miedo y rabia)

Clase 1: martes 2 de abril de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 17 de abril de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 23 de abril de 20:00h a 21:00h

MAYO

Temática: Buscando el equilibrio en la pareja

Clase 1: martes 7 de mayo de 19:30h a 21:30h

Clase 2: Miércoles 22 de mayo de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 28 de mayo de 20:00h a 21:00h

JUNIO

Temática: Trabajo con creencias limitantes

Clase 1: martes 4 de junio de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 19 de junio de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 25 de junio de 20:00h a 21:00h

***PRESENCIAL Sábado 22 de junio de 10:00h a 19:00h**

JULIO

Temática: Niñ@ interior y la felicidad interior

Clase 1: martes 2 de julio de 19:30h a 21:30h

Clase 2: Miércoles 10 de julio de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 23 de julio de 20:00h a 21:00h

AGOSTO

Temática: Cómo manejar el estrés y la ansiedad

Clase 1: martes 6 de agosto de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 28 de agosto de 19:30h a 21:30h

SEPTIEMBRE

Temática: Cómo establecer y conseguir tus metas

Clase 1: martes 10 de septiembre de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 18 de septiembre de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 24 de septiembre de 20:00h a 21:00h

OCTUBRE

Temática: Desarrollo de tu liderazgo personal

Clase 1: martes 8 de octubre de 19:30h a 21:30h

Clase 2: miércoles 23 de octubre de 19:30h a 21:30h

Tutoría: martes 29 de octubre de 20:00h a 21:00h