



# Bienestar e Inteligencia Emocional

*Brenda Mejía*  
Consultora en Imagen Profesional

El equilibrio de tus emociones se plasmará en tu imagen personal



## Objetivo

Construye tu equilibrio emocional mediante herramientas que te harán reflexionar y que te ayudarán a conocerte de manera más profunda.

Además conocerás técnicas prácticas para cambiar hábitos y mejorar tu estilo de vida.



# Beneficios

- Conoce tu potencial.
- Reduce y evita el estrés.
- Trabaja en tu autoestima.
- Mejora tu rendimiento diario.
- Favorece el bienestar integral.
- Transforma tus hábitos negativos.
- Mejora las relaciones y el desarrollo interpersonal.
- Aumenta la motivación y alcanza tus metas personales.

# Metodología

Workshop práctico con acercamiento profesional con duración de una sesión de 5 hrs en donde a través de ejercicios prácticos y de reflexión intrapersonal te ayudarán a esquematizar un proceso de equilibrio emocional.





# Contenido

1. Equilibrio y bienestar integral.
2. Autoestima y hábitos positivos
3. Inteligencia Emocional
4. Objetivo de proyección



*Brenda Mejía*  
Consultora en Imagen Profesional

## CONSULTORA EN IMAGEN PÚBLICA

reconocida con Excelencia de Grado en Maestría, comprometida con mi vocación, dispuesta a trabajar en el asesoramiento en el área de la imagen personal y empresarial.

Ofrezco una competente trayectoria profesional avalada por una amplia cartera de clientes satisfechos con el diseño y gestión de la proyección de su imagen.

Ced. Profesional: 11581648

*Brenda Mejía*  
Consultora en Imagen Profesional



[contacto@brendamejia.com](mailto:contacto@brendamejia.com)



(044) 55 19 19 38 13



[www.brendamejia.com](http://www.brendamejia.com)



[brendamejia.imagen](https://www.instagram.com/brendamejia.imagen)