

# Psicocoaching

Pláticas y Talleres Para Adultos Mayores



Mtra. Elsa Chincoya Teutli

Maestra en Psicología del Deporte y de  
la Actividad Física UNED Madrid  
España Coach Deportivo y Empresarial



Cuando el corazón y la razón se encuentran



El entrenamiento mental, un cambio hacia la mejora personal





## Prevención de accidentes



## Primeros Auxilios Básicos



Querer es acción!



Una visión hacia el futuro



El agotamiento mental



En mis pensamientos mi mundo



Encontrandome con mis emociones



Desarrollando mi plan de acción



Principios básicos de activación Física



# CLUB DE CORREDORES Y ACTIVACIÓN FÍSICA



| NO. | TIPO    | NOMBRE  | DURACIÓN | DIRIGIDO           | REQUISITOS         | COSTO                |
|-----|---------|---|----------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 1   | Taller  | "Cuando el corazón y la razón se encuentran"                  | 2 Hrs.   | Público en general | Minimo 25 personas | \$199.00 por persona |
| 2   | Taller  | "El entrenamiento mental, un cambio hacia la mejora personal" | 2 hrs.   | Público en general | Minimo 25 personas | \$199.00 por persona |
| 3   | Taller  | "Prevención de Accidentes"                                    | 2.5 Hrs. | Público en general | Minimo 25 personas | \$199.00 por persona |
| 4   | Plática | "Querer es acción"  | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 5   | Plática | "Una visión hacia el futuro"                                  | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 7   | Plática | "El agotamiento mental"                                       | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 8   | Plática | "En mis pensamientos, mi mundo"                               | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 9   | Plática | "Encontrandome con mis emociones"                             | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 10  | Plática | "Desarrollando mi plan de acción"                             | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$99.00 por persona  |
| 11  | Plática | "Principios básicos de la activación física"                  | 60 Min.  | Público en general | Minimo 25 personas | \$149.00 por persona |
| 12  | CLUB    | CLUB DE CAMINANTES Y ACTIVACIÓN FISICA                        |          | Público en general |                    |                      |





**Moctezuma 97, Col del Carmen  
Del. Coyoacán DF 04100  
Tel 55.54.50.40 / 56.59.37.85  
laesperanza\_corc@yahoo.com.mx**