

Lupe Hurtado revela los 5 pasos de la Inteligencia Emocional y cómo vivir una vida consciente y plena

La 'coach' y conferenciante Lupe Hurtado participa en los talleres de verano del Casal de les Dones de Palma con la charla presencial 'Cómo sentirte fuerte sin moverte', sobre la inteligencia emocional en las mujeres y la importancia del esfuerzo y la superación personal

El empoderamiento de las mujeres, el feminismo, la inteligencia emocional, el refuerzo de la autoestima, la comunicación no violenta y la igualdad de derechos entre sexos, son algunos de los temas que tiene previsto abordar el Casal de les Dones de Palma en su ciclo de talleres y conferencias de verano, que tendrá lugar todos los lunes de julio y agosto a cargo de diversas ponentes.

La emergente coach y speaker Lupe Hurtado, especializada en Inteligencia Emocional, es sin duda un ejemplo de todas las características antes mencionadas; era evidente que su presencia no podía faltar en la programación del Casal de les Dones.

Y es que Lupe superó ampliamente las barreras propias de la parálisis cerebral que la afecta desde niña y los prejuicios de su entorno para licenciarse en Geografía. Ha trabajado para la administración pública en ayuntamientos y consejerías autonómicas, y su vocación de servicio la ha llevado también a trabajar y colaborar para varias entidades sin ánimo de lucro y ONG, llegando a ir a Nicaragua como cooperante.

A raíz de la muerte de su madre, Lupe Hurtado empezó a formarse en Psicología, Desarrollo Personal y Programación Neurolingüística (PNL) y, a partir del descubrimiento de que "los recursos que nos ayudan a sobrevivir y a ser feliz están dentro nuestro. Solo tenemos que ir a buscarlos", se propuso ayudar a otras personas -con especial dedicación a las mujeres- a superar sus barreras, liberar sus energías y encontrar su fuerza interior para llegar a lo más alto.

Y eso es lo que hace en la actualidad con sus formaciones, con sus conferencias, con sus sesiones de coaching, con talleres como este. Lupe imparte sus charlas -tanto presenciales como digitales- en centros y eventos, y también atiende de manera individual con el objetivo de que, quien pase por ella, refuerce su autoestima, su alegría, su energía y su paz interior.

Ese es también el objetivo de Cómo sentirte fuerte sin moverte, el taller que impartirá de manera presencial en el Casal de les Dones el 12 de julio a las 18.00, y en el que revelará los 5 pasos de la inteligencia emocional, la importancia de tener conciencia sobre la propia vida y la relevancia del esfuerzo y la superación. Siempre desde la premisa que impulsa todas las actividades que llevan su firma: "si yo he podido superar los obstáculos y llegar lejos, tú también puedes".

La autoestima, la comunicación no violenta, los memes feministas, los cosméticos naturales y la

desmitificación de la menopausia, son algunos de los temas que se abordarán este verano en los posteriores talleres del Casal de les Dones.

Más información sobre Lupe Hurtado en: <https://www.lupehurtadocoach.com/>

Datos de contacto:

Isabel Lucas
Lioc Editorial
672498824

Nota de prensa publicada en: [Palma, Illes Balears](#)

Categorías: [Nacional Marketing](#) [Sociedad Balears](#) [Eventos](#) [Industria](#) [Automotriz](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>