

"Coaching para uno mismo"

Módulo I-Autoconocimiento: Programa de 5 talleres para conocerte mejor y poder sentirte más a gusto contigo mismo

www.coachingcatalunya.com



El Coaching te ayuda a conseguir tus objetivos, superando tus bloqueos y utilizando al máximo tus recursos y tu potencial.

MODULO I: AUTOCONOCIMIENTO

CONTENIDOS Y OBJETIVOS

- **T1: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?**
Consciencia de la situación actual e identificación del objetivo a trabajar para llegar a la situación deseada.
- **T2: ¿Cómo conseguir mi objetivo más fácilmente?**
Definir correctamente el objetivo, superar obstáculos y fugas de energía y conseguir recursos para alcanzarlo.
- **T3: ¿Desde qué emoción actúo y cómo regularla?**
Conocimiento de las emociones que nos empujan a actuar y técnicas para regularlas.
- **T4: ¿Cuáles son mis Creencias y Valores?**
Toma de consciencia de las creencias limitadoras y potenciadoras y de los Valores que nos movilizan.
- **T5: Mi Autoestima ¿Cómo me veo y me siento?**
Descubrimiento de la Autoestima como la propia valoración personal y estrategias para mejorarla.

PROGRAMA DE COACHING PARA UNO MISMO

En todos los módulos, los 5 talleres, de 3 horas cada uno, se pueden efectuar de manera independiente, pero se recomienda realizar todos los talleres del módulo para sacar el máximo provecho.

I. MODULO I: AUTOCONOCIMIENTO

Inicio en la metodología Coaching
Se trabaja la parte más interna de la persona para que poner los cimientos que sostendrán el cambio personal



II. MODULO II: AUTOLIDERAZGO

Desde la proactividad, la gestión eficaz del tiempo, los talentos propios y los hábitos de una persona efectiva se consigue el Autoliderazgo



III. MODULO III: COMUNICACIÓN Y RELACIONES

Mejorar la manera de comunicarse es el primer paso para mejorar las relaciones con las personas del entorno



“Coaching para uno mismo”

Módulo I-Autoconocimiento: Programa de 5 talleres para conocerte mejor y poder sentirte más a gusto contigo mismo

www.coachingcatalunya.com



METODOLOGIA

El Coaching es una metodología aplicada, por lo que en los talleres se trabajan de manera vivencial, dinámica, reflexiva y aprovechando las individualidades y sinergias del grupo para el enriquecimiento global.

DIRIGIDO A

Todas las personas interesadas en desarrollarse de manera más efectiva y conseguir mayor satisfacción personal.

FORMADORES

Isabel Cayuela, miembro del equipo de CoachingCatalunya, autor del libro : “Coaching en la práctica: 10 historias reales de éxito”

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Tel. 646 91 00 57 o enviar un correo electrónico a icayuela@coachingcatalunya.com

Inscripciones: Plazas limitadas a un número reducido de participantes.

Inversión de la formación:

Programa completo del Módulo (15h): 150 €

Descuentos:

- 20% si eres un tallerista habitual
- 20% si la inscripción se formaliza 10 días antes de la fecha de inicio
- 20% Si sois 2 amigos:

HORARIO, FECHAS Y LUGAR :

- Viernes tarde (3h): 18-21h
- 27 enero, 3, 10, 24 de febrero y 3 de marzo 2017
- Lugar : El Putget (cerca metro Lesseps), Barcelona