

AUTO COACHING

OBJETIVOS

Adquirir autoconocimiento para el posterior desarrollo.

Identificar y afrontar positivamente miedos y situaciones limitantes.

Identificar lo que quiero y cómo lo voy a conseguir a través de la elaboración de un plan de acción.

Saber gestionar las emociones para obtener equilibrio.

Aprender a automotivarse para conseguir estar al 100%

Incorporar técnicas y hábitos en nuestra vida para obtener una mayor satisfacción personal y profesional.

METODOLOGÍA

Empleo de un lenguaje sencillo, claro y directo.

Se practica con un amplio número de técnicas y dinámicas de Psicología, Coaching y PNL.

Modelo de aprendizaje continuo donde el alumno se forma en el reconocimiento de los factores clave para alinear sus conductas a sus objetivos personales y profesionales.

Intervenciones activas de todos los participantes para el desarrollo de actitudes y aptitudes dirigidas a obtener lo mejor de cada persona.

DIRIGIDO A:

Personas que quieren cumplir sus sueños y deseos y no saben cómo.

Personas que desean crecer y obtener lo mejor de si mismos.

PROGRAMA

1. ¿DÓNDE ESTOY?
2. ¿QUÉ HAGO?
3. ¿CÓMO LO HAGO?
4. ¿CÓMO ME SIENTO?
5. ¿QUIÉN SOY?
6. GESTIÓN DEL CAMBIO
7. ¿QUÉ QUIERO?
8. ¿QUÉ HABILIDADES TENGO?
9. RECURSOS PARA UN PLAN DE ACCIÓN CON ÉXITO
10. MOTIVACIÓN - RECOMPENSAS
11. DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA CONSEGUIR UN OBJETIVO.
12. ¿QUIÉN QUIERO SER Y DÓNDE QUIERO ESTAR?

..... DURACIÓN: 12 HORAS

