

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

Coaching para el Cambio

OBJETIVOS:

- Ampliar el repertorio de conductas para una mejor **relación con los demás**.
- Mejorar la **comunicación**:
 - Mantener opiniones propias y respetar opiniones ajenas.
 - Practicar la escucha con los 5 sentidos.
- Aprender a reconocer y regular **emociones** propias y de otros.
- Mejorar nuestra capacidad de **negociación** y de logro de nuestros **objetivos** personales/profesionales:
 - Aprender a gestionar el miedo, la ira y la frustración.
 - Responder al fracaso.
- Disponer de herramientas para **planificar** y ejecutar lo planificado:
 - Priorizar y fijar objetivos.
 - Tomar decisiones.
 - Resolver conflictos.
- Aprender **técnicas de relajación**: conexión cuerpo-mente.

DESTINATARIOS:

- Cualquier persona mayor de edad que quiera mejorar sus relaciones interpersonales, bien en el ámbito laboral, bien en el personal.

Coaching para el Cambio

CONTENIDOS:

- **Habilidades sociales para la comunicación:**
 - Escucha, escucha activa, rapport.
 - Comunicación verbal y no verbal.
 - Estilos de comunicación.
 - **Asertividad.**
 - Iniciar y mantener conversaciones.
 - Dar las gracias, disculparse, convencer, dar y recibir halagos, pedir ayuda, dar instrucciones, rechazar peticiones.
 - Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- **Habilidades sociales para las emociones:**
 - Identificar emociones propias y ajenas.
 - Expresar amor, agrado, afecto. Expresar desagrado. Gestión de la ira.
 - **Autocontrol.**
 - **Autoestima.**

Coaching para el Cambio

CONTENIDOS:

- **Habilidades sociales para la negociación:**
 - Recoger información. Atención plena.
 - Formular y responder quejas.
 - Responder al fracaso.
 - Enfrentarse a mensajes contradictorios.
 - Preparar una conversación difícil.
 - Superar miedos.
- **Habilidades sociales para la planificación:**
 - Recoger información. Atención plena.
 - Discernir la causa de un problema .Priorizar.
 - Resolución de problemas.
 - Establecer objetivos.
 - Resolución de conflictos.
 - Tomar decisiones.
- **Técnicas de relajación**

Coaching para el Cambio

METODOLOGÍA:

- Cada uno de los temas del curso se abordan desde una perspectiva teórica y práctica, con el fin de que los participantes puedan conocerse mejor, cuestionar sus habilidades actuales, potenciarlas y aprender otras nuevas.

DURACIÓN:

- Intensivo fin de semana: 2 días – 14 horas.
- Semanal: 2,5h de lunes a jueves, 4h el viernes.

PROMOCIONES:

Los participantes tendrán un descuento del 10%:

- En los bonos de 5 sesiones de coaching.

FECHAS:

- Para conocer próximas convocatorias, por favor, escribe un email a: info@coachingparaelcambio.es

*“Nada es fácil ni tan útil como
escuchar mucho”*

(Juan Luis Vives)