

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

Coaching para el Cambio

OBJETIVOS:

- Facilitar el **autoconomiento** para promover cambios vitales deseados o desarrollar la aceptación y adaptación al cambio sobrevenido.
- Ahondar en la conexión: **pensamiento- emoción- comportamiento.**
- Aprender a vivir con **responsabilidad**, dejando atrás el victimismo y la queja.

DESTINATARIOS:

- Cualquier persona mayor de edad que quiera conocerse mejor y disponer de recursos y herramientas para realizar un cambio personal/profesional o vivir de forma más saludable un cambio no deseado.

Coaching para el Cambio

CONTENIDOS:

- **Todo cambia.** Agentes implicados en el cambio:
 - Yo.
 - Entorno.
- **Responsabilidad vs. victimismo.**
- **Motivación al cambio.**
 - Valores personales.
 - Pasión.
- **Flexibilidad y resiliencia.**
- **Creencias limitantes y potenciadoras.**
- **Comportamiento,** capacidades propias y aprendizaje de nuevas habilidades.
- **Inteligencia emocional.**
- **Fijación de objetivos.**
 - ¿Por qué ?
 - ¿Para qué?
- **Priorización y diseño de un plan de acción.**
- **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 **comprender** desde un marco conceptual los términos, **reflexionar** sobre ellos y aprender **herramientas** y ejercicios para vivir el cambio de forma saludable y coherente.

DURACIÓN:

- Opción fin de semana: sábado o domingo 7h.
- Semanal: 2,5h durante 2 tardes a la semana y 2h una tarde.

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

*“Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia;
en el río y en el que se baña”*

(Heráclito de Éfeso)

