

PROGRAMA DE COACHING:

CREENCIAS, EMOCIONES & COMPORTAMIENTOS LIMITANTES

9 HORAS



23, 26 y 30 de septiembre de 19:00 a 22:00 en las aulas de la
Cámara de Comercio de Huesca.

Acceso al curso online "**Herramientas vinculadas a la gestión
emocional**" del 30 de septiembre al 10 de octubre.

OFERTA 50%

~~130€~~ 65 €

Presentación:

Parkcoach y el **Baúl de Cursos** con la colaboración de la **Cámara de Comercio de Huesca** ofrece el desarrollo en actividades formativas en el ámbito de Coaching organizacional al más alto nivel para todas aquellas personas que desean desarrollar sus habilidades personales y profesionales en dichos campos.

Misión del programa:

Ayudar a dar servicios a las personas y empresas desde el punto de vista individual como colectivo en el manejo y en el conocimiento de nuevas herramientas y procesos internos de reflexión, que son parte esencial en nuestras relaciones interpersonales y personales.

Objetivo:

- Aprender a superar las limitaciones propias, cambiando la percepción de sí mismo y de los demás.
- Transformar dificultades en oportunidades.
- Aprender a automotivarse y motivar.
- Mejorar de forma considerable la toma de decisiones.
- Diseñar planes de entrenamientos personalizados
- Ser el protagonista de tu vida.

Contenidos

MÓDULO 1: CREENCIAS LIMITANTES.

- Concepto, ¿Qué es una Creencia?
- ¡Cuidado con las creencias que nos tragamos!
- ¿Son las creencias buenas o malas?
- Las creencias y su efecto autocumplidor.
- ¡La necesidad de tener Razón!
- ¿Cómo detectar las Creencias?
- ¿Controlas tus creencias o te controlan a ti?
- Creencias Potenciadoras.
- Creencias Limitantes.
- ¿Cómo transformar Creencias?

Módulo 2: EMOCIONES LIMITANTES Y SU GESTIÓN.

- Conceptos básicos de Emociones.
- Rabia.
- Tristeza.
- Miedo.
- Afecto.
- Alegría, Placer.
- Beneficios de las expresiones de Emociones básicas.
- Química de las Emociones.

Módulo 3: COMPORTAMIENTOS LIMITANTES Y SU SUPERACIÓN.

- ¿Qué es el Autosabotaje?
- Causas y motivos.
- El Saboteador. ¿Cómo actúa?
- Tipos de Comportamientos AUTOSABOTEADOR.
- Personaje limitante.
- Acción.

Módulo 4: HERRAMIENTAS VINCULADAS A LA GESTIÓN EMOCIONAL. (online)

- Herramientas prácticas que permiten desarrollar la inteligencia emocional de manera permanente.
- Tutorías por mensajería.
- Foros de debate.

Metodología

Entrenamiento diseñado bajo las pautas del **aprendizaje acelerado**, se utilizarán recursos estimuladores de la creatividad, técnicas de relajación y desensibilización sistemática, entrenamiento en visualización, uso de estrategias de lenguaje profundo, trabajo en parejas, tríos y plenarias, presentación de videos y rol playing.

Información e inscripciones

Cámara Oficial de Comercio e Industria de Huesca.

Calle Santo Ángel de la Guarda, 7.

Teléfono: 974 21 88 99

eMail: formacion@camarahuesca.com

Plazas limitadas, reserva la tuya en <http://www.camarahuesca.com/empresas/cursos/>

