



7 CLAVES PARA LIDERAR TU VIDA

Sobre mí:

Formo parte de las personas que creen y saben que podemos cambiar, mejorar el mundo. Y hemos convertido esa creencia en el sentido de nuestra vida.

¿Y cómo podemos cambiarlo?

Gandhi dijo “el cambio que quieres para el mundo comienza por tí”

Te invito a unirme a nosotros, a formar parte de la gente que ha iniciado el cambio, yo te diré cómo puedes iniciarlo y te acompañaré hasta que tú decidas

Formación

- *Programa Superior de Coaching, PNL y Sistemas.*
- *Practitioner Diplomado en PNL.*
- *Master Practitioner en PNL.*
- *Formación Transversal en Inteligencia Emocional.*
- *Habilidad para la Mediación y la Resolución de Conflictos.*
- *Herramientas de Coaching para educadores.*

Coach asociado a:

Descripción:

El proyecto consta de **7 cursos-charlas-talleres vivenciales** que se pueden hacer individualmente, destinados a nutrir de **herramientas** a las personas **para** que puedan **afrontar las adversidades de su vida de forma más óptima**.

Podemos dividirlo en tres fases:



1. Toma de Conciencia

Donde los participantes explorarán su **estado de recursos**, los **pensamientos** que les limitan y los que les potencian en el día a día y la **autoestima**.

- Taller: **Vive el presente. Relajación atenta**
- Taller: **¿Te ayudan tus pensamientos a ser feliz?**
- Taller: **Cree en ti mismo: Autoestima**



2. Relaciones Interpersonales

En esta fase trabajaremos la **resolución de conflictos** desde la **empatía** y la **sintonización** con los demás.

- **Taller:** Resolución de conflictos: Empatía
- **Taller:** Comunicación efectiva



3. Motivación vs Automotivación

En este apartado revisaremos qué es **lo que nos motiva** y cómo realizar una **buena formulación de nuestros objetivos**.

- **Taller:** Automotivación: ¿Qué es lo que te motiva?
- **Taller:** Objetivos: ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida?

Para qué del proyecto:

Hemos ido construyendo una **Sociedad que está muy desconectada** de lo realmente importante, pero no nos engañemos **la Sociedad somos nosotros**, las personas que vivimos y decidimos día a día.

Somos nosotros realmente, los humanos, las que hemos perdido la conexión con lo esencial.

Además esta profunda crisis que nos ha alcanzado y en la que estamos todavía, ha dejado a muchas **personas en dificultades**.

Los números del paro que asolan todavía nuestro país han traído como consecuencia otros problemas importantes como son las **pérdidas de vivienda, separaciones de pareja, ansiedad, depresión**.

Cada día conozco a más personas que han perdido la esperanza de rehacer sus vidas. Cada día van perdiendo la creencia en que los Gobiernos solucionen los problemas y lo peor de todo están perdiendo la **creencia en sí mismos** y en sus posibilidades.

Ser conscientes de lo que nos bloquea, creer en nosotros mismos mediante una sana **Autoestima y Autovaloración** desde el respeto y la tolerancia que supone la **Empatía y la Asertividad**, nos llevará a enfrentar cualquier conflicto y circunstancia adversa mucho más fuertes, pudiendo encontrar las soluciones más óptimas para uno mismo y su entorno.

Si conseguimos más **tranquilidad y bienestar emocional** en nosotros, lo transmitiremos también a nuestro entorno y granito a granito **construiremos un mundo más amable**.

Beneficiarios:

Los talleres van dirigidos a **cualquier persona** que desee incrementar su capacidad de comunicación y sus recursos en el ámbito personal, relacional y profesional.

Principalmente:

- Personas con dificultades que quieran adquirir herramientas para mejorar su situación actual:
 - Jóvenes y mayores desempleados
 - Personas con problemas en la gestión de las emociones: estrés, ansiedad, depresión, miedos...
 - Comunicación de pareja, con los hijos, familia, compañeros.
- Formadores y educadores
- Responsables de un departamento de Recursos Humanos, Administración o Personal.
- Directores de equipo.
- Trabajadores que deseen complementar su formación.
- Estudiantes en general y desempleados que quieran formarse en este sector laboral

Metodología:

Cada taller durará aproximadamente 3 horas.

Tendrán una **parte teórica** en la que se explicará qué es lo que se quiere trabajar con apoyo de presentaciones de PowerPoint, y una **parte práctica** en la que se harán dinámicas de grupo, por parejas, tríos, etc,

Me apoyo principalmente en las siguientes disciplinas:

a m e

antonioMolinoEsparza

coach personal

falicitador de cambios

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. **Jon Kabat-Zinn**, es conocido como referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años

El coaching es un proceso de acompañamiento, por el cual, el coach acompaña a su cliente elevándole la conciencia, generando responsabilidad y construyendo auto creencia para conseguir que vaya de un estado actual a un estado deseado.

La P.N.L. (Programación Neurolingüística)

Aprender P.N.L. es aprender a AUTOOBSERVARNOS, nos ayuda a conocer nuestros programas y filtros y a modificarlos en caso de no servirnos a nuestros propósitos.

La Inteligencia Emocional consiste en la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás.

(Daniel Goleman).

“Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

(Aristóteles).

Duración y Coste:

Cada taller dura aproximadamente **3 horas** y su coste individual es de **15 €**

Para las personas que hagan **tres talleres o más el precio será de 10 €** por taller.

a m e

antonioMolinoEsparza

coach personal

falicitador de cambios

699 472 617

www.decaminohaciami.com

antonio.molino@decaminohaciami.com