

FICHA TÉCNICA TALLER					
TALLER	Taller "YO" - Y mi relación con personas -Lengua de Signos				
LUGAR		HORARIO			
PONENTE	Jesús Ortega Cámara				
Nº BLOQUES	4	HORAS/MÓDULO	8 Horas	Nº HORAS	8 Horas
OBJETIVO					
<p>Este taller está concebido a partir del reconocimiento de que nuestra Identidad (Nuestro YO) comienza incluso antes nuestro propio nacimiento. Durante este taller de 8 horas haremos un recorrido desde el primer momento de la concepción biológica hasta el momento actual de cada uno de los asistentes, sea cual sea su edad actual. En este recorrido el/la participante podrá ir descubriendo como el desarrollo de su propio YO puede estar condicionando su relación consigo mism@ y como consecuencia la relación con las personas que forman su vida familiar, sus amistades e incluso sus relaciones en el ámbito laboral/profesional.</p> <p>Podríamos decir que si YO como individuo me siento bien conmigo mismo, todo alrededor puedo manejarlo desde la seguridad y la confianza.</p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p>Autoestima. La excelencia. Cumplimiento de compromisos. Expresividad. Creatividad. Retroalimentación. Altruismo y cooperación. Equipo. Presencia y enfoque. Toma de acción. Gestión emocional. Gestión del cambio. Empatía. Pensamiento positivo. Autocontrol y control de impulsos Autoconciencia. Motivación y entusiasmo. Conocimiento y relativización de los pensamientos subyacentes. Aprender a perdonar. Reconocimiento y aprobación. Negociación. Asertividad. Pedir y dar apoyo. Confianza. Intencionalidad y eficacia. Proactividad. Aprendizaje por descubrimiento. Tolerancia a la diferencia. Escucha activa. Dentro/fuera de la zona de confort. Orientación a metas y objetivos. El valor de la posibilidad.</p>					
INTÉRPRETE DE LENGUA DE SIGNOS Y PERSONA DE APOYO					
<p>Durante todo el taller cuento con la presencia de intérprete de Lengua de Signos y otra persona de apoyo (también intérprete) para manejar las tareas de grupos.</p>					
BASES METODOLÓGICAS EMPLEADAS EN EL TALLER					
<p>Desde la empatía y comunicado en primera persona, en este taller se utilizan cuatro grandes bases metodológicas: Inteligencia Emocional, Programación Neuro Lingüística, Gestalt y Coaching.</p>					

CONTENIDO	Taller "YO" - Del YO a unas relaciones sanas
<ul style="list-style-type: none"> • Identidad desde la biología. • Principios del Coaching para el cambio. • Responsabilidad (concepto de elección). • El Apego - Teoría según Jhon Bowlby. • Desarrollo del Apego. • Tipos de Apego. • Rueda de la vida y zona de confort. • Origen del YO. • Programación Neuro Lingüística. • Inteligencia Emocional. • Estilos de Influencia. • Autoestima - Teoría Transaccional. • Asertividad. • Independencia Emocional. • Habilidades Sociales. • Petición de cambio a otros. • Los Acuerdos. • Mi relación conmigo. • Mi relación con los demás. • Empatía - Dinámica de Empatía (Gestalt). • La Dignidad. • Empatía y Autoempatía. • Declaración de compromisos a futuro. • Dinámica de Reconocimiento. 	

COMPOSICIÓN DEL TALLER
<ul style="list-style-type: none"> • 1er Bloque de 2 horas aprox. • Descanso breve • 2º Bloque de 2 horas aprox. • Descanso para comida de 2 horas aprox. (De libre utilización). • 3er Bloque de 2 horas aprox. • Descanso breve • 4º Bloque de 2 horas aprox.

CERTIFICADO ASISTENCIA
<p>Al completar el taller de 8 horas, se entregará un Certificado de Asistencia a cada uno de los asistentes.</p>