

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	INTELIGENCIA EMOCIONAL (II) – Autoestima, asertividad y fortalezas.				
LUGAR		HORARIO			
PONENTE					
Nº MÓDULO	2	HORAS/MÓDULO	4 Horas	Nº HORAS	4 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<i>Desde el conocimiento de la Autoestima pasar a ver como nuestra comunicación puede estar condicionada por nuestra autoestima.</i>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<i>Autoconciencia, Empatía, Comunicación, Escucha activa, Gestión del cambio, Equipo, Asertividad, Confianza, Hablar en público, Aprendizaje por descubrimiento, Tolerancia a lo diferente, Orientación a metas y objetivos, Autoestima.</i>					

PSINOSIS MOD	INTELIGENCIA EMOCIONAL (II) – Autoestima, asertividad y fortalezas.
	<p><i>Desde el conocimiento de la herramienta de Autoestima daremos paso a la Asertividad.</i></p> <p><i>La ASERTIVIDAD es un sistema de comunicación efectiva basado en el respeto mutuo. La baja autoestima nos lleva a veces a tener una comunicación alterada. La asertividad es sólo una parte de las habilidades sociales y está íntimamente relacionada con la autoestima. En esta sesión se expondrán los derechos asertivos y se propondrán diversas técnicas asertivas para mantener la autoestima elevada y sentirse respetado y valorado, así como respetar y valorar a los demás.</i></p> <p><i>Conoceremos cómo se comportan las personas no asertivas para poder identificarlas y saber qué hacer con esta información. Os daremos también algunas herramientas de HABILIDADES SOCIALES para que puedas relacionarte con los demás de manera efectiva, respetando a los demás y sobre todo respetándote a ti mismo/a. Aprenderemos técnicas para poner límites y solicitar cambios.</i></p> <p><i>Enfocaremos la asertividad en base a nuestras fortalezas propias de nuestra personalidad o adquiridas.</i></p> <p><i>Para terminar conoceremos una herramienta para dar Feedback y solicitar cambios a personas de nuestro entorno.</i></p> <p><i>Desde la P.N.L (Programación Neuro Lingüística) veremos como a veces nuestro propio cuerpo y nuestra actitud nos grita a voces que algo no está funcionando en nuestra vida. ¿padeces stress?...¿sientes ansiedad?...¿te cuesta dormir?...¿tu vida se ha vuelto rutinaria?...¿has perdido el sentido de tu vida?...¿tu vida es aburrida?...¿vas de "sobrao" por la vida?... probablemente en este taller , que es una poderosa herramienta de coaching, descubras donde te encuentras y qué puedes hacer para conseguir que tu vida fluya y tener acceso a la felicidad.</i></p> <p><i>También veremos las diferentes "crisis existenciales" por las que pasamos en nuestra vida. Tiene mucho que ver con la autorealización y sobre elegir adecuadamente aquello que te lleve al éxito personal.</i></p> <p><i>Enfocaremos las fortalezas que descubramos en las dinámicas hacia mejorar nuestra visión profesional.</i></p>