

PROPUESTA FORMATIVA					
<b>MÓDULO</b>	<b>AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN</b>				
<b>LUGAR</b>	A convenir		<b>HORARIO</b>	A convenir	
<b>PONENTE</b>	Jesús Ortega Coach Emocional				
<b>Nº MÓDULO</b>	1	<b>HORAS/MÓDULO</b>	2 Horas	<b>Nº HORAS</b>	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p><i>Desde el conocimiento de la Autoestima pasar a ver como nuestra comunicación puede estar condicionada por nuestra autoestima. Descubrir con dinámicas qué hacer para mantener inflada nuestra autoestima y por tanto evitar los comportamientos que no queremos en nuestras vidas que provienen de la falta de autoestima.</i></p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p><i>Autoconciencia, Autoestima, 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></p>					

<b>PSINOSIS MOD</b>	<b>AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN</b>
<p><i>Desde el conocimiento de la herramienta de Autoestima y de cumplir nuestra palabra con nosotros y con los demás daremos entender cómo mantener la autoestima inflada.</i></p> <p><i>A través de este conocimiento poder recuperar el niño que fuiste, volver a vivir con ilusión y energía, estar motivado como para levantarte cada día con ganas de comerte el mundo, poder vivir una vida plena y satisfactoria... probablemente este sea el primer paso... Parece complicado, sin embargo, es mucho más fácil de lo que puede parecer.</i></p> <p><i>Haremos un test en el que descubriremos hasta qué punto afecta a nuestra autoestima aquello que de niños escuchábamos de nuestros padres, cómo eso se ha podido quedar grabado en nuestro subconsciente y así afectar a nuestro comportamiento con los demás y especialmente con nosotros mismos.</i></p> <p><i>Te daremos técnicas para identificar como de alta o no, está nuestra autoestima y a partir de ahí daremos herramientas para poder cambiar nuestra conducta y recuperar la autoestima perdida.</i></p> <p><i>A lo largo de 2 horas podrás conocer de manera específica y tangible el mecanismo por el que funciona tu autoestima. Es una herramienta de Coaching sencilla y muy útil extraída de la Teoría Transaccional. Completamente recomendable.</i></p> <p><i>Desde el conocimiento de la Teoría Transaccional podremos manejar nuestra comunicación para hacerla más efectiva y conseguir resultados que quizás ahora no están llegando a nuestras vidas.</i></p>	