

# Autocoaching, desarrollo personal, empoderamiento y cambio.

29 y 30 de abril

0.5 créditos ECTS y 1.0 crédito de libre configuración

Dirección

**D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Carmen Pérez-Llantada Rueda**  
Profesora Titular de Psicología. UNED.

Coordinación

**D. Antonio López Zafrilla**  
Profesor-Tutor del CA UNED Vila-real.

Ponente

**D. Angel Izquierdo Martinez**  
Profesor-Tutor de Psicología del CA UNED Madrid-Sur.

ORGANIZA:



Centro Asociado UNED  
C/ Arrabal del Carmen, 82  
12540 Vila-real (Castellón)  
Tlf. 964523161 /964523361

<http://www.unedvila-real.es>  
[info@vila-real.uned.es](mailto:info@vila-real.uned.es)

**Inscripción:**

<http://extension.uned.es/actividad/idactividad/11176>

**Transferencia o ingreso bancario en:**

Cta. cte. ES97-3110-2818-4527-2000-5137

**Justificante, de pago y tipo de matrícula, enviar a:**

[cursos@vila-real.uned.es](mailto:cursos@vila-real.uned.es)



## Temática del curso

El curso trata de la evolución y desarrollo del alumno como persona y de su capacidad de cambio. Intenta conducir al alumno a su propio autoconocimiento, para que pueda descubrir sus límites y potencialidades. Elevando el grado de autopercepción, el alumno termina diseñando su propia transformación.

Dirigido en general, a personas y profesionales que busquen su propio desarrollo personal y competencial, para dinamizar su propio conocimiento y rendimiento y todo su entorno. En particular, a alumnos y profesionales del campo de Humanidades y, en especial, a Educadoras/es Sociales, Técnicos en animación sociocultural, Trabajadoras/es Sociales, Psicopedagogos, Psicólogos, Sociólogos e Interventores Sociales y Educativos.

Tiene como objetivos identificar los proyectos personales, potenciar el control sobre pensamientos, emociones y conductas, fortalecer la autoestima y el poder decisorio y activar los procesos psicológicos para mejorar la calidad de vida personal y profesional.

## Programa

### Módulo 1: Autoconocimiento o “Lo que yo creo ser”

1. Cómo funciona el yo y la mente
2. Estructura de mi personalidad, siguiendo la metodología ANIMAR
3. Aprender a pensar construyendo
4. Encontrar los puntos fuertes y débiles de mi personalidad
5. El perfil de mi personalidad
6. Modelos personales y patrones de comportamiento

Parte práctica

Ejercicios de cohesión grupal

Escalas de autoconocimiento

Pruebas de autoobservación

Movilización cognitiva y de reflexión

### Módulo 2: Autodesarrollo o “Lo que yo espero ser”

1. Proceso de la regulación emocional
2. Pensar, sentir, hacer
3. El valor de los valores
4. ¿Problemas u oportunidades?
5. Buscar el equilibrio psicológico
6. El arco vital y la toma de decisiones

Parte práctica

Cuestionarios sobre los sistemas personales

Dinámicas sobre sentimientos

Entrenamiento comunicacional

Activación de los dispositivos de autocompromiso

### Módulo 3: Automodificación o “Lo que yo puedo ser”

1. El resurgir de la nueva personalidad
2. El cambio. Su proceso y su dinámica
3. ¿Cambio total o parcial?
4. Activar las fortalezas y recursos personales
5. Elaborar el plan de acción personal y profesional
6. Ejercicio práctico de coaching con la metodología ANIMAR

Parte práctica

Evaluaciones individuales y grupales

Role-Playing sobre entornos reales

Discusión de técnicas en el proceso de cambio

Coaching en parejas

## Condiciones de Matrícula

**Lugar de celebración:** CA UNED Vila-real

**Fechas de realización:** Del 29 al 30 de abril de 2016

**Horario:** Viernes, 29 de abril (16:00-21:00 h)  
Sábado, 30 de abril (09:00-14:00 h)

**Duración:** 10 Horas lectivas presenciales

**Importe:** 40€ Ámbito UNED / 60€ Matrícula Ordinaria

**Fecha límite de la matrícula:** 25 de abril de 2016