



23 de marzo de 2018

Online o
presencial

Self coaching, empoderamiento y desarrollo personal.

Pontevedra

Otras actividades

Más información

Con el curso de Selfcoaching aprenderás recursos y herramientas innovadoras más eficaces para afrontar tus propios desafíos, diseñar tus proyectos y alcanzar tus objetivos.

Conseguirás que afloren tus talentos personales y tu esencia para vivir plenamente tus sueños y tus aspiraciones. Te desprenderás de esas creencias que limitan que puedas conseguir lo que de verdad quieres en tu vida. Alcanzarás la Inteligencia Emocional necesaria para gestionar tus emociones.

El selfcoaching aumenta la confianza, la autosuficiencia y la determinación de emprender nuevas acciones. Valorarás tus propios recursos mejorando tu autoestima.

El selfcoaching es flexible, puedes ir a tu propio ritmo, tú marcas el tiempo.

Lugar y fechas

23 de marzo de 2018

De 17:00 a 20:00 h.

Espacios en los que se desarrolla: AULA 002

Lugar:

Centro Asociado de la UNED en Pontevedra

Horas lectivas

Horas lectivas: 3

Programa

viernes, 23 de marzo

17:00-20:00 h. **Qué es el Selfcoaching, Lenguaje No Verbal**

Objetivos personales, Diseño de objetivos

Creencias Limitadoras

Diseño de Acciones

Yolanda Villar *Especialidad en Construcción de Líderes, Coaching Ejecutivo para desarrollo de Liderazgo y resultados. Lic. en Marketing, Postgrado en Marketing Estratégico, Master en Dirección Comercial y Marketing, Experto en Comercio Exterior, Especialista en Inteli*

Inscripción

Tenga en cuenta que con los datos aportados en su solicitud de matrícula se confeccionan los certificados, asegúrese que son correctos y están completos.

Nombre, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto.

Apellidos, ambos e igual que en el caso anterior, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto. Y en ambos casos con las tildes correspondientes.

NIF. número y letra (mayúscula) ej. 12345678H

IMPORTANTE:

La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de la actividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentación que así lo acredite.

Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

Se podrá anular un curso sí concurren condiciones excepcionales relacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y material que impidan su correcta celebración. En tal caso, el alumno tendrá un plazo de 6 meses desde la fecha de cancelación, para solicitar la devolución del importe de la matrícula.

Si el alumno es menor de edad, la matrícula tendrá que ir acompañada de una autorización que puede descargar en el siguiente enlace: <http://www.unedpontevedra.com/alumnosydocencia>

Matrícula ordinaria: 35 €

MATRÍCULA REDUCIDA: 25 € * Alumnos matriculados en Uned, exalumnos EEL, personas en situación de desempleo, personas con discapacidad reconocida superior al 35%

	MATRÍCULA ORDINARIA	REDUCIDA
ASISTENCIA PRESENCIAL EN EL AULA	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIRECTO POR STREAMING	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIFERIDO	35 €	25 €

Matrícula online

Ponente

Yolanda Villar

Especialidad en Construcción de líderes, Coaching Ejecutivo para desarrollo de Liderazgo y resultados. Lic. en Marketing, Postgrado en Marketing Estratégico, Master en Dirección Comercial y Marketing, Experto en Comercio Exterior, Especialista en Inteligencia

Dirigido a

¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS AFIRMACIONES?

Me siento en la rueda de la rutina.

Me cuesta relacionarme y encontrar pareja.

Acabo de salir de una relación y me encuentro solo/a y perdido/a. No termino de superarla.

Quiero mejorar mi vida, pero no sé por dónde empezar.

Tengo aplazado un proyecto personal muy importante para mí.

Obtengo resultados inferiores al esfuerzo invertido.

A menudo me desánimo y pierdo el entusiasmo.

No me siento con fuerzas y motivación para hacer lo que me gustaría.

Me cuesta mucho decir NO sin sentirme culpable por ello.

Si te has identificado con alguna... esta formación intensiva está diseñada para ti, para dotarte de recursos y que recuperes el control sobre tu día a día, son serenidad y seguridad.

Objetivos

Identificar cuáles son tus Dones y Talentos

Crear un Plan de Acción Eficaz

Desarrollar tu Autodisciplina

Mejorar tu comunicación con los demás

Mantenerte Enfocado/a
Automotivarte para lograr lo que te propongas
Reinventarte y dar un Giro Radical a tu Vida

Metodología

- Presencial
- Streaming en directo.- El alumno matriculado recibe la clase a través de un ordenador donde quiera pero en fechas y horario marcado.
- En diferido.- Una vez finalizado el curso de manera presencial, le facilitaremos los enlaces de las grabaciones en el plazo de diez días naturales, en el correo electrónico de matrícula del curso y en MI ESPACIO: <https://extension.uned.es/miespacio> (opción 1: estudiante Uned, opción 2: no estudiante uned)

Colaboradores

Organiza



EEL Escuela Europea de Líderes

Más información

*Centro Asociado UNED Pontevedra
Rúa de Portugal 1
36162 Pontevedra Pontevedra
986851850 / negociadodealumnos@pontevedra.uned.es*