Online o presencial

23 de març de 2018

Online o presencial

Selft coaching, empoderamiento y desarrollo personal.

Otras actividades

Més informació

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.

Lloc i dates

Centro Asociado UNED Pontevedra
23 de març de 2018
De 17:00 a 20:00 h
Espais en els quals es desenvolupa: **AULA 002**
Lloc:

Centro Asociado de la UNED en Pontevedra

Hores lectives

Hores lectives: 3

Programa

divendres, 23 de març

17:00-20:00 h. Qué es el Selfcoaching, Lenguaje No Verbal
Objetivos personales, Diseño de objetivos
Creencias Limitadoras
Diseño de Acciones

Yolanda Villar

Assistència

Aquesta activitat permet participar amb assistència presencial o assistència online en directo, sense necessitat d'anar al centre.

Inscripció

Tenga en cuenta que con los datos aportados en su solicitud de matrícula seconfeccionan 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 primeraletra 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 sesolicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de laactividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidadlaboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentaciónque así lo acredite.
Una vez comenzadoel curso no se realizarán devoluciones.
Se podrá anular un curso sí concurren condiciones excepcionalesrelacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y materialque impidan su correcta celebración. En tal caso, el alumno tendrá un plazo de6 meses desde la fecha de cancelación, parasolicitar la devolución del importe de la matrícula.

Si el alumno es menor de edad, la matricula tendrá que ir acompañada de unaautorización 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%

	ORDINÀRIA	REDUÏDA
ASISTENCIA PRESENCIAL EN EL AULA	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIRECTO POR STREAMING	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIFERIDO	35 €	25 €

Ponent

Yolanda Villar

Coach Certificado a nivel Internacional Especializada en desarrollo de equipos. Profesora de EEL para las Certificaciones de Coaching, Inteligencia Emocional y Construcción de Líderes. Miembro de AICM Asociación Internacional de Coaching y Mentori

Dirigit 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.

Objectius

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

Metodologia

- 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)

Col·laboradors

Organitza

EEL Escuela Europea de Lideres

Més informació

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