



del 2 al 23 de marzo de 2018

Presencial

## Crecimiento personal y profesional: "Liderándome"

Lanzarote

Extensión universitaria

créditos  
0.5  
(1.0 LC)

El futuro laboral se dirige a algo muy diferente a lo que fue décadas atrás. Hoy en día es imprescindible aportar un valor diferencial como profesional, lo cual aportará beneficios a las empresas y a las personas que nos contratan. Conseguir ese valor demanda adaptarse y reinventarse personal y profesionalmente, de manera constante. Para conseguir ser un referente, es necesario crear y, por tanto, crearse día a día, llegar a conocer todas nuestras potencialidades y ponerlas en acción. Tener una marca personal propia que te identifique frente a empresas y personas.

Este es un curso eminentemente práctico, donde conectar con uno mismo a través de los demás. Trabajaremos emociones positivas, autoconocimiento, conexión con nuestros valores, talentos y toma de consciencia de nuestro potencial interno de crecimiento, de las creencias limitantes y empoderadoras, así como de las aportaciones sobre los últimos avances en investigación sobre inteligencia emocional y aplicabilidad de la práctica del coaching. Todo ello con un objetivo de fondo: la posible apertura para una maduración emocional y un mayor crecimiento o desarrollo personal y, por tanto, profesional.

### Lugar y fechas

---

Del 2 al 23 de marzo de 2018

De 17:00 a 20:00 h.

Espacios en los que se desarrolla: Aula Biosfera

Lugar:

UNED Lanzarote

### Horas lectivas

---

Horas lectivas: 12

### Créditos

---

0.5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración.

## Programa

---

### viernes, 2 de marzo

17:00-20:00 h. Toma de contacto emocional conmigo

Inteligencia emocional, PNL

Pilares del Coaching: Autoconsciencia, Autocreencia,  
Autoresponsabilidad

Conectando con mi presente: Aquí y Ahora (análisis de la realidad)

Mi ruta personal o Mi plan de vida (objetivos).

Ana Yúryiga Lemes Martín *PEDAGOGA. Experta en Coaching Personal y Especialista en Coaching de equipos.*

### viernes, 9 de marzo

17:00-20:00 h. ¿Quién soy, dónde estoy, dónde quiero estar en 10 años?

Autorreflexión: Autoconcepto, Autoconocimiento

Conecto con mis deseos, necesidades, con mis valores

Descubriendo mis talentos y recursos personales

Haciendo consciente mis creencias limitantes u obstáculos internos

Ana Yúryiga Lemes Martín *PEDAGOGA. Experta en Coaching Personal y Especialista en Coaching de equipos.*

### viernes, 16 de marzo

17:00-20:00 h. Motivación intrínseca: El motor del cambio real

Motivación intrínseca /Motivación extrínseca

Creencias potenciadoras versus Creencias limitantes

Autoreforzamiento positivo/Conexión con mi centro de interés

Autoconfianza para el éxito personal y profesional

Ana Yúryiga Lemes Martín *PEDAGOGA. Experta en Coaching Personal y Especialista en Coaching de equipos.*

### viernes, 23 de marzo

17:00-20:00 h. Creando mi Plan de Acción

Saliendo de zonas de confort/Ampliar mi mapa mental con los demás

Nuevos retos personales/profesionales

Creando nuevas opciones

Mi plan de acción / Mi declaración o contrato conmigo mismo, conmigo

misma

Ana Yúryiga Lemes Martín *PEDAGOGA. Experta en Coaching Personal y Especialista en Coaching de equipos.*

## Inscripción

---

Mínimo de participantes 16. Máximo 25.

<b>MATRÍCULA ORDINARIA</b>	
PRECIO	25 €

**Matrícula online**

## Ponente

---

**Ana Yúryiga Lemes Martín**

PEDAGOGA. Experta en Coaching Personal y Especialista en Coaching de equipos.

## Dirigido por

---

**Beatriz Malik Lievano**

Directora Departamento Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación II, Facultad de Educación.

## Dirigido a

---

Todas aquellas personas que busquen un mayor autoconocimiento, aumentar su capacidad para lograr objetivos, y sentirse con mayor satisfacción y motivación. Conseguir un desarrollo personal y profesional que le empodere y autolidere para alcanzar lo que se proponga en su proyecto de vida.

## Titulación requerida

---

No se requiere aportar titulación

## Objetivos

---

Se explorarán los fundamentos, origen, desarrollo y aplicaciones de la Inteligencia Emocional, del Coaching y el PNL (Programación Neuro Lingüística), en el proyecto profesional o personal.

Aprenderemos a relacionarnos mejor, con uno mismo y con los demás. Nos adentraremos en el autoconocimiento, conociendo nuestras habilidades y talentos, para sacarles el mayor rendimiento para nuestro plan de vida. Alcanzar altos niveles de motivación para ser más eficiente en el día a día. Llevarse un plan de Acción hecho.

## Sistema de evaluación

---

El trabajo final para consistirá en "Un trabajo sencillo de un máximo de extensión de 3 páginas", donde realicen un análisis personal sobre una actividad de introspección sobre su autoaprendizaje. Además se valorará la asistencia, participación activa y proceso de evaluación mediante las actividades y talleres que se realicen a lo largo de las 4 sesiones.

## Más información

---

*UNED Lanzarote  
C/Blas Cabrera Felipe, s/n, (Antiguo Parador Nacional)  
35500 Arrecife de Lanzarote Las Palmas  
928810727 / info@lanzarote.uned.es*