

PRESENTACIÓN

¿Hay alguien que no tenga una insatisfacción que salvar o un deseo que cumplir? Parece ser que no. El **Desarrollo Personal**, como transformación de la persona, arranca muchas veces de una insatisfacción o un deseo, es decir, de un problema, que suele verse como algo negativo. Pero todo problema busca una solución, porque, si no la tiene, deja de ser un problema, para convertirse en una catástrofe. El **Autocoaching** termina por convertir los problemas en metas positivas que conseguir y para ello potencia en la persona sus conductas proactivas y moviliza todos sus resortes. Si sientes que debes cambiar algo o en algo, el **Autocoaching y el Método Animar** te darán nuevas posibilidades de redirigir tu plan de vida.

DESTINATARIOS

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.**

FECHAS

27 y 28 de febrero de 2014

DURACIÓN

10 horas presenciales
(1 créditoLC. / 0,5 ECTS)

LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro Asociado de la UNED en La Rioja – Logroño (La Rioja). c/ Barriocepo, 34 (26001 LOGROÑO).

PROGRAMA

Viernes, 27 de febrero de 2015, de 16 a 21 h

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. Modelos personales y patrones de comportamiento
6. Puntos de inflexión en mi guión

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. El alcance de la responsabilidad propia
3. Pensar, sentir, hacer
4. ¿Problemas u oportunidades?
5. El círculo de oro y sus efectos
6. Importancia de los saboteadores interiores

Parte Práctica

- Cuestionarios sobre los Sistemas Personales
- Dinámicas sobre Sentimientos
- Entrenamiento Comunicacional
- Activación de los Dispositivos de Autocompromiso

Sábado, 28 de febrero de 2015, de 9 a 14 h

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

1. El resurgir de la nueva personalidad
2. El cambio. Sus obstáculos y su dinámica
3. Elaborar el propósito personal y profesional
4. Activar las fortalezas y recursos personales
5. Pautas de autogestión y compromiso de actuación
6. Aplicación de 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

El **Módulo 1** intenta establecer el nivel de autoconocimiento del alumno, procurando sensibilizarlo ante sus propias sensaciones, creencias y emociones, para que descubra sus límites y también sus potencialidades y a larga sus competencias. El alumno inicia una esclarecedora etapa de **introspección**.

El **Módulo 2** convierte al alumno en protagonista de su propia vida y le ayuda a situarse frente a sí mismo y frente a los demás. Por otro lado, eleva su autopercepción a un gran nivel y lo introduce en una etapa muy productiva de **reflexión**.

El **Módulo 3** ayuda al alumno a diseñar su propio guión de vida personal y profesional, obligándose a la aplicación de los conocimientos adquiridos. Por este camino, asentará, a su vez, las premisas necesarias para el cambio y su futuro desarrollo. El alumno desemboca así en una fructífera etapa de **transformación**.

Información:
UNED Centro de La Rioja
Calle Barriocepo, 34
26.001 Logroño
Teléfonos: 941-25-97-22
Fax: 941-25-76-72
E-mail: info@logrono.uned.es



MATRÍCULA

Preinscripción: El plazo se fija del **1 de diciembre del 2014 al 20 de enero de 2015 y matrícula del 21 de enero hasta el 25 febrero.** Para ello debe enviar la ficha de preinscripción, que encontrará en este tríptico, debidamente cumplimentada, a la sede del Centro Asociado de la UNED en La Rioja C/ Barriocepo 34, 26001 Logroño (La Rioja) o mediante correo electrónico a la dirección: info@logrono.uned.es

Una vez finalizado el plazo de preinscripción, recibirá un correo electrónico indicándole si ha sido admitido y, en caso afirmativo, hacer la matrícula en el Centro Asociado o en <http://extension.uned.es/indice/idcentro/57>, y realizar el pago en el número de la cuenta propuesto o en la librería del Centro Asociado remitiendo el comprobante en la Secretaria del Centro.

(Los alumnos participantes serán admitidos por riguroso orden de preinscripción hasta completar las plazas.

Precio:

**50 € para alumnos de la UNED.
80 € para alumnos no UNED.**

Director y Profesor:
Ángel Izquierdo Martínez
Profesor de la UCM y Profesor-Tutor del C.A. de la UNED de Madrid Sur.



Curso de Extensión Universitaria

AUTOCOACHING
DESARROLLO PERSONAL,
EMPODERAMIENTO
Y CAMBIO
“LO QUE VAS A SER, LO LLEVAS DENTRO”
METODOLOGIA ANIMAR

Centro Asociado la UNED en La Rioja”

Sede de Logroño (La Rioja)

27 y 28 de Febrero de 2015

FICHA DE PREINSCRIPCIÓN

Desarrollo de competencias personales para el estudio y la profesión

Apellidos:

Nombre: DNI:

Dirección: Población:

Provincia: C.P.: Teléfono:

Dirección de correo electrónico:

*Envíe esta ficha de preinscripción mediante e.mail (info@logrono.uned.es), fax (941257672) o correo postal (Curso: **Autocoaching**. UNED C/ Barriocepo 34, 26001 Logroño (La Rioja)

