

CURSO INTENSIVO DE HERRAMIENTAS DE COACHING PERSONAL Y EMOCIONAL

Online presencial

C INSTITUTO DE
COACHING
EMPRESARIAL



Organiza:

Colabora

Facilita





QUÉ

Curso intensivo con herramientas de Coaching Personal y Emocional en el cual vamos a indagar en nuestro nivel de aceptación, autoliderazgo, gestión emocional, comunicación y gestión del cambio.



POR QUÉ

Porque hay una necesidad de autogestión y autocontrol respecto a la situación generalizada de incertidumbre que estamos viviendo a nivel global, además de porque es necesario saber comunicarnos adecuadamente.



PARA QUÉ

Para ofrecer herramientas que nos permitan gestionarnos a nosotros/as mismos/as, así como a adaptarnos más eficazmente a las situaciones en nuestro día a día.



PARA QUIÉN ES

Para cualquier persona interesada en profundizar o iniciar su desarrollo personal.



METODOLOGÍA

Seguimos la metodología Keyjumper, además empleamos herramientas de Coaching Personal y Emocional.



MENTORÍA

Ofrecemos mentorías individuales y/o grupales personalizadas.

¿Qué vamos a aprender?

01

Strategy

A potenciar las capacidades del autoliderazgo que te ayudarán a liderarte para poder liderar efectivamente a otros.

Diferentes tipos de aceptación, así como recursos para mejorar tu gestión emocional, que te ayudarán a la toma de decisiones.

02

Creative

03

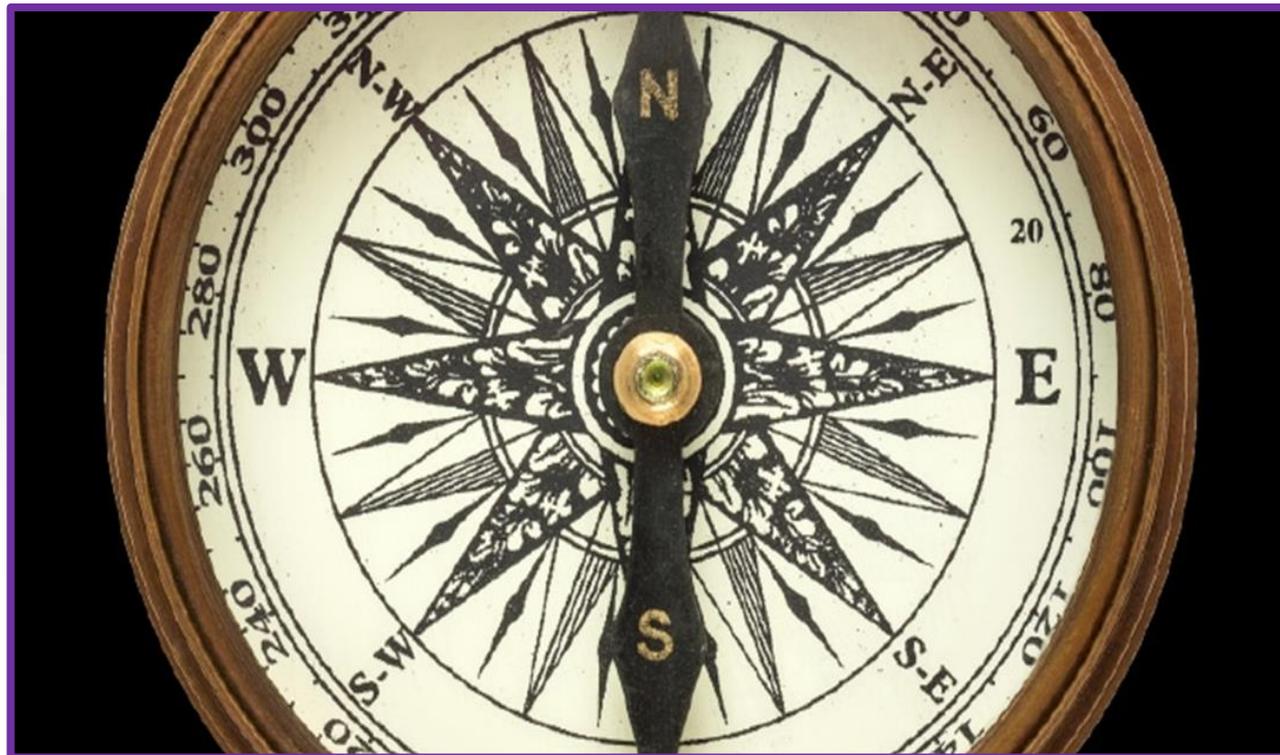
Digital

Impulsar las habilidades personales para gestionar adecuadamente los cambios que se presentan en nuestro día a día, así como a saber comunicarte efectivamente con los demás y contigo.

Nos encantará **compartir contigo conocimiento y experiencia**



Cada sesión tendrá una duración de 2 horas vía zoom y serán sesiones dinámicas y con herramientas de Coaching a trabajar en sala.



Sesión 1

GESTIÓN EMOCIONAL Y
ACEPTACIÓN (2h)



Sesión 2

GESTIÓN DEL CAMBIO Y
AUTOLIDERAZGO (2h)



Sesión 3

COMUNICACIÓN Y HERRAMIENTA
TRANSFORMACIONAL (2h)



Sesión 4

SESIÓN GRUPAL DE SELLADO
(1h)

LA BRÚJULA DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Plan **Smart** del curso intensivo



SESIÓN 1

Aprender qué es la Gestión Emocional para llegar a la Ecología Emocional.
Reconocer la aceptación como clave en nuestra vida.



SESIÓN 2

Descubir la gestión del cambio como aprendizaje vital.
Desarrollar nuestro autoliderazgo como base para liderar a otros/as.



SESIÓN 3

Tomar conciencia de tu comunicación intrapersonal para mejorar la interpersonal.
Explicación de una herramienta para integrar todo lo aprendido.



SESIÓN 4

Sesión de 1h de sellado grupal para comentar y desarrollar el trabajo asincrónico compartido.

Networking durante el evento

3 Beneficios de asistir a este evento



El conocimiento de
Herramientas prácticas y útiles
que llevarán a la mejora de las
habilidades personales de los/as



Mejorar el
autoconocimiento de los/as
asistentes.



Empoderamiento personal y
autoliderazgo a la hora de
tomar decisiones.

Equipo de mentoras



Cristina de la Torre

Coach Personal & Especialista en
la Gestión de Recursos
Emocionales



Pepa Caro

Especialista en Aceptación
Personal & Circunstancial



Mª José Martín-Camacho

Experta en Vida Consciente &
Pérdidas



Ángeles Torres

Experta en Gestión Emocional &
Liderazgo Personal



Ana Belén Jover Payá

Experta en Gestión Emocional &
Liderazgo Personal



 Cristina de la Torre

 @cristinadelatorre.coach

 mentoring@cristinadelatorre.es

 Pepa Caro Fernandez

 @pepa_tu_poder_y_tu

 pepacarofernandez@gmail.com

 MariaJose Martin Camacho Lara

 @mariajose.mcl

 mariajose.martinc.19@gmail.com

 Ángeles Torres

 @angeles.torres.manas

 info@angelestorres.es

 Ana Belén Jover Payá

 @anabelenjoverpaya

 anabelen@coachingeducativodiamante.com

Lo que te ofrecemos como mentoras profesionales

Objetivos

Marcación de objetivos personales y profesionales.



Conocimiento

A través de contenido de máximo valor, herramientas de alto rendimiento y desarrollo de competencias y habilidades.



Orientación

Desarrollar decisiones estratégicas, ecológicas y focalizadas.



Soporte

Recursos efectivos para conseguir los objetivos propuestos.



Motivación

Reconocer los motivos que nos llevan a la acción inteligente.

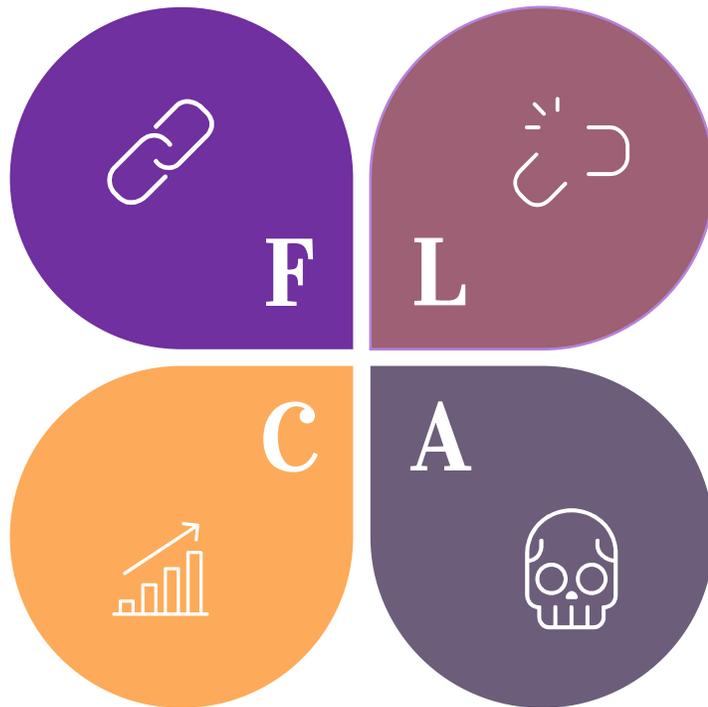


Ecología

Ofrecemos nuestro *expertise* para que obtengas lo mejor para ti y para tu entorno personal y profesional.



Herramientas de Coaching que te llevarás en **este evento**



F: Herramienta que mejorará las fortalezas

L: Herramienta que eliminará límites

A: Herramienta que permitirá el autoconocimiento, autoconcepto, autonomía

C: Herramienta que facilitará el crecimiento

Ruta para recibir el certificado del ICE y de la Escuela Internacional de Transformación y Maestría Personal



Para obtener el certificado de asistencia es necesario....

- ✓ Asistir al 75% del curso (4,5h)
- ✓ Realizar el trabajo individual propuesto en la parte asincrónica (1h)
- ✓ Asistir a la sesión de sellado (1h)

TIMELINE del Programa

Módulos	Sesión	Fecha	Hora
Gestión Emocional (1h)	1	04/07/2022	17:30h – 18:30h
Aceptación Personal (1h)	1	04/07/2022	18:30h – 19:30h
Gestión del Cambio (1h)	2	05/07/2022	17:30h – 18:30h
Autoliderazgo (1h)	2	05/07/2022	18:30h – 19:30h
Comunicación (1h)	3	06/07/2022	17:30h – 18:30h
Herramienta Transformacional (1h)	3	06/07/2022	18:30h – 19:30h
Trabajo asincrónico (1h)	Trabajo individual		
Sesión grupal de sellado (1h)	4	13/07/2022	17:30h – 18:30h

“El gran objetivo del aprendizaje no es el conocimiento, sino la acción.” Herbert Spencer

Material extra de regalo



Como material extra de regalo te ofrecemos 5 libros de nuestro *expertise*, para que puedas profundizar en en los módulos que vamos a tratar en este programa, y que así puedas continuar el camino de autodescubrimiento que hemos iniciado en este evento de Herramientas de Coaching Personal.



Además, queremos hacerte este regalo...

Si te apuntas a nuestro programa, tendrás acceso a un grupo de difusión por **whatsapp** con el **Reto “6 días de Transformación Personal”**, en el cual te haremos un seguimiento personalizado para que puedas integrar todo lo visto y aprendido a lo largo del programa.



ESCUELA
INTERNACIONAL
DE MAESTRÍA Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL

INVERSIÓN

147€

- ✓ **8 horas**
 - ✓ 6h de contenido en sala online
 - ✓ 1h de trabajo asincrónico individual
 - ✓ 1h de sesión de sellado grupal online
- ✓ **6 Herramientas de Coaching Personal y Emocional**
- ✓ **Certificado de asistencia** con sello del ICE (Instituto de Coaching Empresarial de la Cámara de Comercio de Alicante) y de la Escuela Internacional de Maestría y Transformación Personal

Curso Intensivo de Herramientas de Coaching Personal y Emocional

Online presencial

C INSTITUTO DE
COACHING
EMPRESARIAL



Organiza:

Colabora

Facilita



KEY JUMPER
E M P R E S A S

cristina coaching
DE LA LORRE. DE LA LORRE. DE LA LORRE.
mentoring. re. ni. re. ni.

PEPA CARO
COACHING-MENTORING-ACEPTACIÓN PERSONAL



Ángeles Torres
COACHING | FORMACIÓN | FACILITACIÓN
www.angelestorres.es

Ana Belén Jover Payá
MENTORING-MENTORING-MENTORING-MENTORING-MENTORING