

38	INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL EN EL ÁMBITO LABORAL: “Mejora tu comunicación y tus relaciones”
Tipo:	A LA CARTA: PADRE ZEGRÍ. AULA VIRTUAL
Docente:	MARÍA ANTÓN MERINO María Antón Merino. Pedagoga, coach y actriz profesional especializada en el desarrollo de competencias personales y profesionales a través del teatro, las dinámicas corporales y el coaching cuántico. Directora de Despacio.soy.
Dirigido a:	Profesionales, familiares, usuarios y voluntarios que quieran aprender técnicas sencillas para mejorar su calidad de vida emocional y vital.
Duración:	8 horas distribuidas en 4 sesiones de 2 horas.
Fecha/s:	12, 15, 17, y 22 de junio
Horarios:	10:30 a 12:30
Plazas:	15 -18
Lugar:	AULA VIRTUAL: PLATAFORMA ZOOM
Coordinación conjunta:	Luisa María Enríquez. PADRE ZEGRÍ. 983339694 Inma Martín. PLENA INCLUSIÓN CYL. 983320116. formacion@plenainclusioncyl.org
LINK A LAS SESIONES DE ZOOM	<p>12 de junio De 10:00 a 14:00 hs. Por favor, sed puntuales.</p> <p>Unirse a la reunión Zoom: https://zoom.us/j/96233617625 ID de reunión: 96233617625</p> <p>15 de junio De 10:00 a 14:00 hs.</p> <p>Unirse a la reunión Zoom: https://zoom.us/j/95405561955 ID de reunión: 954 0556 1955</p> <p>17 de junio De 10:00 a 14:00 hs.</p> <p>Unirse a la reunión Zoom: https://zoom.us/j/98990969583 ID de reunión: 989 9096 9583</p> <p>22 de junio De 10:00 a 14:00 hs.</p> <p>Unirse a la reunión Zoom: https://zoom.us/j/98417981258 ID de reunión: 984 1798 1258</p>
IMPORTANTE:	Asegúrate de conectarte desde un dispositivo con cámara y micrófono, y con buena conexión WIFI

DESCRIPCIÓN

¿Te gustaría sentirte en un ambiente de motivación y vitalidad?

Existen prácticas que ayudan a mejorar la relación con uno mismo y el entorno. La maestría de aprender a interpretar lo que sucede desde la tranquilidad y la neutralidad emocional, permite aportar soluciones y aspectos positivos al resto de personas y mejorar el funcionamiento del equipo. Puedes sentirte mejor, tener más claridad mental, más neutralidad emocional, más equilibrio físico, mejorar tus relaciones y tu desempeño laboral.

Te invitamos a un curso con herramientas vivenciales para que puedas empezar a descubrir cómo mejorar tu estado general, ser más efectivo y dar sin agotarte.

OBJETIVO GENERAL:

Adquirir herramientas prácticas que ayuden a las personas a tener la fuerza, compromiso y energía necesarias para abordar con eficacia las situaciones y retos (emocionales, mentales y físicos) que tienen en el trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descubrir una metodología que les permita mejorar la comunicación con ellos mismos y con los demás.
- Gestionar el estrés, la presión y las expectativas mejorando su desempeño laboral.
- Practicar y aprender ejercicios para mejorar su inteligencia intrapersonal e interpersonal que puedan aplicar en el acompañamiento a personas y las relaciones profesionales.
- Entrenar el foco en el aquí y ahora logrando que la preocupación y la presión no sean un impedimento para dar lo mejor de sí mismos en cada situación.
- Llegar al máximo de su potencial a través de una buena gestión emocional, mental y corporal.

PROGRAMA

- **Sesión UNO**
Planteamiento del método e inicio del trabajo: Volver al eje para descubrir de lo que eres capaz.
Modelo C.C para el desarrollo personal y profesional.
Exposición teórica y práctica de la herramienta 1: Cuerpo.
- **Sesión DOS**
Despierta: Toma de conciencia de la importancia de las emociones. ¿Reaccionar o resonar?
Exposición teórica y práctica de la herramienta 2: Emoción.

- **Sesión TRES**

Practica: La experiencia nunca es por lo que la mente cree que es. Sistema de creencias en mi desempeño laboral.

Exposición teórica y práctica de la herramienta 3: Mente.

- **Sesión CUATRO**

Entrena: Salir y entrar en el eje. Aprovecha cada experiencia. Autocuidado y cuidado desde un esquema práctico.

Exposición teórica y práctica de la herramienta 4: Personalidad y comunicación.

METODOLOGÍA:

Este curso fusiona coaching, psicología transpersonal y pedagogía activa. El alumnado aprenderá a través de teoría, dinámicas prácticas y activas para la integración del contenido en el cuerpo, ejercicios escritos, reflexión y preguntas. Todo ello a través de la plataforma on – line zoom.us en la que las clases se desarrollaran en vivo con intervención de la profesora y el alumnado.

Organiza:



Colabora:

