



“REINVENTAR-SE”

Destinatari

Aquest curs està destinat a aquelles persones que volen potenciar les seves capacitats i habilitats, tant en l'àmbit personal com professional. Aprendre a gestionar les emocions, a comunicar-se millor, a ser més assertius, a tenir eines de comunicació no verbal. Els participants a aquest curs rebran eines de millora personal i professional i s'aportarà una metodologia alhora de definir d'una forma clara i assolible els objectius personals i professionals. Amb aquest curs es pretén assolir un coneixement general de les habilitats que podem potenciar i com aplicar-les al dia a dia.

Objectius

- Coneixement de tècniques comunicatives per millorar personal i professionalment
- Gestionar les habilitats i capacitats internes per treure el màxim partit de nosaltres mateixos
- Treure el potencial que portes dins i deixar de banda les creences limitants
- Millorar la comunicació amb amics, familiars, col·laboradors i/o clients
- Metodologia per definir de forma clara i entenedora els objectius personals i professionals
- Eines per gestionar-te millor el temps
- Gestionar les habilitats i capacitats internes per treure el màxim partit de nosaltres mateixos
- Auto disciplinar-se per aconseguir els objectius

Test per competències DISC

Arrel de l'anterior convocatòria s'inclou com a optatiu la realització i avaluació del test per competències DISC. Aquest test et permetrà tenir una informació personalitzada de quines són les teves àrees de millora i quines d'aquestes àrees de millora (capacitats i habilitats) són fàcils o complicades de desenvolupar en el teu dia a dia. Aquest test competencial t'aportarà l'informació de saber el teu rol competencial, és a dir, si ets més dominant, extrovertit, social o sociable o bé analític. Es defineix quin és el rol que ocupes de manera individual i en un equip de treball, i com has d'adaptar les teves competències al teu lloc de treball. També s'extraurà l'informació sobre el grau d'esforç o estrès que pateixes per l'adaptabilitat del teu lloc de treball. La utilització d'aquesta eina et permetrà tenir informació sobre les àrees de millora i que pretens evitar.

Aclariment:

Per aquelles persones que vulguin realitzar el test per competències DISC, es realitzarà una sessió personalitzada per comentar el test. El test s'envia per mail per a la seva realització.

Preu: 150€ + IVA

Continguts

Introducció al Coaching i la PNL

- Presentacions personals
- Explicació del curs
- Introducció al Coaching i la PNL (Programació Neurolingüística)
- Llistat sobre: El meu treball Ideal
- Drets assertius

Objectius - COACHING

- Principis dels objectius
- Com es fixen els objectius i com es treballa sobre ells (Important vs Urgent)
- Exercici per marcar objectius
- Procés de Coaching

Eines comunicatives i de gestió del canvi - PNL

- Nivells Neurològics
- El mapa no és el territori
- Metamodel del llenguatge
- Rapport
- Accessos oculars
- Comunicació no verbal

Motivació

- Automotivació
- El nostre entorn
- La proactivitat
- Valoració del nivell de proactivitat
- Passiu / reactiu / preactiu / proactiu
- Nivells Neurològics

Lideratge

- Característiques d'un líder (cap-líder)
- Competències clau
- Comunicació

Gestió del temps

- Gestió del temps vs objectiu
- Delegació. Passos i errors en les delegacions
- Com fer reunions eficaces.

Creences i valors

- Gestionar les creences en l'activitat personal i professional
- Relació entre valors i creences
- Creences adquirides i creences generades
- Auditoria de creence

Metodologia

Fonamentalment pràctica: partint de breus introduccions teòriques del formador, els assistents van entrenant totes les tècniques proposades. Es treballaran les diferents tècniques a classe per tal de poder-les utilitzar en qualsevol moment.

Condicions

Dates

23 i 30 de novembre de 2017 + 14 i 21 de desembre de 2017 + 11, 18 i 25 de gener de 2018 + un dia més pels que facin el DISC (+150€) OPCIONAL

Horari

Dijous de 19 a 22h

Lloc

Oficines de Girona Coaching.
C/Francesc Ciurana, 17 Entresol 4
Girona

Preu

285€ (Inclou material de seguiment)
5% descompte per aturats

Bonificable per la Fundació Tripartita

Inscripcions

Enviant un correu a: info@gironacoaching.com,
sergi@gironacoaching.com o trucant al telèfon
- 872026642 **Places limitades**

Sistema de pagament

Mitjançant transferència bancària al CC
ES13/0081/5393/42/0001021111 indicant el nom de
qui s'inscriu i nom del curs