

# Como yo no hay 2

**PROGRAMA DE TALLERES DE COACHING**

**Inscripciones hasta el 30 de noviembre**

Plazas limitadas por orden de inscripción  
Desarrollo entre el 16 de noviembre y el 30 de Diciembre

Los talleres se realizarán en el espacio "El Panal" en la Agencia de Desarrollo de Santander



¿Quieres hacer frente a nuevos objetivos profesionales? Si estás interesado en adquirir una visión más amplia para resolver problemas y enfrentarte a diferentes situaciones, desde la Agencia de Desarrollo de Santander te ofrecemos las herramientas necesarias que te permitirán adaptarte a los cambios en el mercado laboral y en la sociedad, y poner en práctica las habilidades que adquieras. Tú puedes ser tu propio coach.

Ponemos a tu disposición talleres gratuitos de coaching (entrenamiento para el logro de objetivos). Estos se impartirán en horario de mañana y puedes apuntarte a todos los que te interesen. Los cursos se llevarán a cabo a medida que las plazas se completen, pudiéndose repetir algunos de los talleres en caso de mucha afluencia. ¡Te esperamos!

## Reinventarte

El taller está dirigido a personas que deseen mejorar su bienestar personal, sus relaciones y sus oportunidades laborales. Aprenderás que tú mismo puedes hacer mucho por tu propia satisfacción personal. Tomarás conciencia de cómo afectan y limitan los estereotipos tu bienestar y confianza. Sabrás cómo elevar tu autoestima, cómo relacionarte con los demás sin renunciar a ti y cómo marcarte objetivos acordes a tus intereses y circunstancias.

Si eres una persona que quiere reinventarse, conocerse mejor y crear su propia marca personal para buscar tu lugar y posicionarte mejor tanto en lo personal como dentro del mercado laboral, ésta es tu oportunidad. El curso está enfocado tanto a jóvenes como a personas que empiezan en el mundo laboral y con una larga trayectoria en un sector determinado que necesita reinventarse.

### OBJETIVOS

- Identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.
- Expresar nuestros sentimientos, ideas y opiniones.
- Canalizar los conflictos constructivamente.
- Gestionar el estrés positivamente.
- Organizar y gestionar el día a día.
- Aumentar las experiencias y emociones útiles y mantener a raya las inútiles.
- Crear tu propia marca personal utilizando dinámicas de coaching e inteligencia emocional.



### PORQUE YO LO VALGO

**10 TALLERES INDIVIDUALES** Apúntate a los que quieras

1. El autoconocimiento.
2. La asertividad: estrategias para la acción en mi proyecto personal.
3. Mi cuerpo dice mucho de mí.
4. Aprender para desaprender.
5. El miedo: superación para la acción.
6. Los conflictos me hacen crecer.
7. La creatividad es mi cualidad para avanzar.
8. El estrés ahora me mueve, no me paraliza.
9. Diseño mi mapa personal y/o profesional.
10. Mis emociones positivas.

**6 horas taller**

### LIDERANDO TU VIDA

- Liderazgo vital.
- Técnicas de coaching para el día a día.
- Hablamos de emociones.

**4 horas**

### COMO YO NO HAY DOS

- Crea tu propia marca personal utilizando dinámicas de coaching e inteligencia emocional.

**2 horas**

**INSCRÍBETE AQUÍ**