

TALLER EXPERIENCIAL: COACHING PARA LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Nuestra vida cotidiana está tejida de relaciones. Todas, también las conflictivas, suponen un reto para nosotros, son un aprendizaje que nos brinda la vida sobre nosotros mismos, sobre las dinámicas estériles en las que nos instalamos, sobre el observador que somos. Si mejoramos nuestras competencias conversacionales y aprendemos a gestionar nuestros estados de ánimo, mejorarán mucho las acciones que realizamos con los demás.

OBJETIVOS

- Relacionarnos desde los hechos o desde los juicios y las interpretaciones.
- Las declaraciones eje de la vida: sí, no, no sé, gracias, perdón, te quiero.
- Relaciones personales y conversaciones.
- Revisar las promesas: peticiones y ofertas
- Reconocer y manejar algunos estados de ánimo: la resignación, el resentimiento, el miedo, la frustración...
- La reconstrucción lingüística de las propias emociones.
- Ofrecer resonancias positivas
- Manejar las diferentes perspectivas en las relaciones

METODOLOGÍA

- Breve introducción teórica
- Ejercicios prácticos personales y en grupo con técnicas del Coaching ontológico o transformacional

Coordina: Chus Sanz

Fechas: 2º trimestre

Horario: Viernes de 18 a 22 h.; sábado de 10 a 14 h. y de 16,00 a 20,30 h.

Lugar: Geiser Works: coaching y constelaciones

C/ Castillo de Maya 38 1º Izq. Pamplona

Precio: 120 €