

TALLER EXPERIENCIAL: COACHING PARA UNA VIDA MÁS SATISFATORIA Y PLENA

Llega un momento de nuestra vida en que, sin sucedernos nada especial, notamos cierta insatisfacción personal, confusión o estancamiento. Sabemos que tenemos limitaciones, lagunas, bloqueos, que no está todo logrado en la vida... pero no sabemos cómo ni por dónde empezar. Si quieres retomar tu vida, seguir creciendo como persona y asumir retos que te lleven a un mayor centramiento y despliegue personal, te puede venir bien hacer este taller.

OBJETIVOS

- Introducir teóricamente al coaching transformacional
- Replantear los propios objetivos personales
- Asumir la responsabilidad del aprendizaje vital y revisar creencias limitantes
- Encontrar claves y distinciones para el desarrollo personal
- Asumir los retos que se me presentan en la vida como oportunidad
- Encontrar experiencias de flujo
- Distinciones efectivas: quiebre, víctima-responsable, tener que y querer, error como fracaso o como aprendizaje,

METODOLOGÍA

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

Coordina: Chus Sanz

Fechas: 1º 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 €