



PROGRAMA COACHING

PARA EL DESARROLLO ESTRATÉGICO DE LA PERSONALIDAD

OBJETIVOS:

- 1) Adquirir nuevos hábitos de pensamiento que fomenten su creatividad y bienestar.
- 2) Generar vínculos inter-personales productivos.
- 3) Lograr que los demás entiendan su punto de vista.
- 4) Aumentar su influencia, prestigio y habilidades.
- 5) Reaccionar de forma adecuada frente a las quejas, evitando discusiones innecesarias.
- 6) Mejorar sus capacidades de comunicación.
- 7) Despertar la motivación y el entusiasmo propio y del resto.

ACTIVIDADES:

Se realizarán actividades con el fin de identificar las dificultades personales, definir cuáles son los principales problemas con los que nos enfrentamos en nuestra vida y la forma de superarlos, estableciendo objetivos realistas y determinando los pasos necesarios para la consecución de nuestras metas.

Se entregarán técnicas fundamentales para tratar con uno mismo y con los demás, lograr aceptación y consideración, hacer que el resto entienda nuestro pensamiento y se acerque a él, aprender a gestionar bien el tiempo, poder ser visto como un líder y lograr vivir una vida plena y satisfactoria.

FUNDAMENTOS:

ENTORNO: Cómo promover un entorno que potencie su crecimiento personal y profesional.

PENSAMIENTO: Cómo hacer para que su pensamiento le resulte beneficioso. Desarrollo y control del pensamiento.

CONDUCTA: Comprender el porqué de sus reacciones y mejorar su presentación frente al mundo.

CAPACIDADES Y HABILIDADES: Descubrir su forma más fácil de aprender, tomar conciencia de su potencial y establecer objetivos realistas.

EMOCIONES: Aprender un adecuado y funcional manejo de emociones.

CREENCIAS: Aprender a desarrollar creencias que le beneficien y a suprimir aquellas que le perjudiquen.

IDENTIDAD: Darse cuenta de quién es Usted y qué es lo que realmente quiere.

EQUILIBRIO: Aprender a distribuir equilibradamente su energía y mantenerla estable.

ESPIRITUALES: Mantener un nivel óptimo de motivación en su vida.