

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN				
LUGAR	A convenir	HORARIO		A convenir	
PONENTE	Jesús Ortega Coach Emocional				
Nº MÓDULO	4	HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
Desde el conocimiento de la Autoestima pasar a ver como nuestra comunicación puede estar condicionada por nuestra autoestima. Descubrir con dinámicas qué hacer para mantener inflada nuestra autoestima y por tanto evitar los comportamientos que no queremos en nuestras vidas que provienen de la falta de autoestima.					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
Autoconciencia, Autoestima, Empatía, Comunicación, Escucha activa, Gestión del cambio, Equipo, Asertividad, Confianza, Hablar en público, Aprendizaje por descubrimiento, Tolerancia a lo diferente, Orientación a metas y objetivos, Autoestima.					

PSINOSIS MOD	AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN
	<p>Desde el conocimiento de la herramienta de Autoestima y de cumplir nuestra palabra con nosotros y con los demás daremos entender cómo mantener la autoestima inflada.</p> <p>A través de este conocimiento poder recuperar el niño que fuiste, volver a vivir con ilusión y energía, estar motivado como para levantarte cada día con ganas de comer el mundo, poder vivir una vida plena y satisfactoria... probablemente este sea el primer paso... Parece complicado, sin embargo es mucho más fácil de lo que puede parecer.</p> <p>Haremos un test en el que descubriremos hasta que punto afecta a nuestra autoestima aquello que de niños escuchábamos de nuestros padres, cómo eso se ha podido quedar grabado en nuestro subconsciente y así afectar a nuestro comportamiento con los demás y especialmente con nosotros mismos.4</p> <p>Te daremos técnicas para identificar como de alta o no, está nuestra autoestima y a partir de ahí daremos herramientas para poder cambiar nuestra conducta y recuperar la autoestima perdida.</p> <p>A lo largo de 2 horas podrás conocer de manera específica y tangible el mecanismo por el que funciona tu autoestima. Es una herramienta de Coaching sencilla y muy útil extraída de la Teoría Transaccional. Completamente recomendable.</p> <p>Desde el conocimiento de la Teoría Transaccional podremos manejar nuestra comunicación para hacerla más efectiva y conseguir resultados que quizás ahora no están llegando a nuestras vidas.</p>