

Objectiu

En aquest taller podràs experimentar, de forma totalment vivencial, un procés de descoberta dels hàbits i emocions que t'influeixen, et condicionen i et priven d'aconseguir els reptes que et planteges.

Potenciaràs la capacitat per a facilitar que el teu entorn personal, ocupació professional i activitats socials siguin espais enriquidors on puguis créixer, gaudir i ser feliç.

Descobriràs que els resultats poden arribar a ser inimaginables si els reptes són afrontats des dels estats d'ànim basats en la serenitat, confiança, optimisme, il·lusió i entusiasme. Igualment t'adonaràs de:

- Què et passa quan entres en l'espiral de la queixa, la resignació i/o la crispació?
- Quina emoció et paralitza: la tristesa, la ràbia i/o la por?
- Amb quines creences t'autogeneres i t'autoactives aquestes emocions i estats d'ànim.

Coach

JOANA FRIGOLÉ. Psicòleg, Coach i Conferenciant.

Llicenciada en Psicologia per la UAB. Coach certificada per ICF (Internacional Coach Federation) a nivell PCC. Formada: per la Escuela Europea de Coaching, en patrons emocionals pel mètode Alba Emoting™ i en Coaching Transformacional per l'Institut Gestalt i en Transformació Relacional pel Institut Relacional. Màster en Prevenció de Riscos Laborals.

Experta en **la transformació emocional de les persones, els equips i les organitzacions**. Poso en joc els 3 elements (**emocions, creences i accions**) amb l'objectiu de buscar la dosi i combinació oportuna per a què la persona i l'organització obtinguin els seus reptes. Conferenciant i col·laboradora en diverses publicacions digitals, ràdio i televisió



Metodologia:

Aplicarem una metodologia totalment pràctica i vivencial, que permetrà transmetre els continguts d'una manera **efectiva, i al mateix temps lúdica, dinàmica i divertida**.

Combinarem les estratègies del coaching grupal, amb dinàmiques de grup, i transformació de les emocions a nivell:

- ✓ Corporal
- ✓ Postural
- ✓ Facial
- ✓ Respiratori

Podràs experimentar l'impacte de les emocions tant a nivell individual com grupal. Descobriràs de manera senzilla i entenedora el **COM** aquests aprenentatges poden ser aplicats a l'entorn personal i professional.

Contingut:

Quins són els estats d'ànim òptims per a generar accions, relacions i resultats extra-ordinaris

Les sis creences que et limiten

- Les obligacions, la híper-responsabilitat, la gestió del temps, els defectes, els punts febles i les mancances, la indecisió permanent i l'excés de necessitats.

De controlar a liderar

- Mostra't tal com ets
- Potencia el teu poder d'influència en tots els teus rols
- Connecta't amb tu mateix i sigues conscient de les teves necessitats.

El procés de transformació emocional

- Què són les emocions?
 - Aprèn a distingir el que sents del que penses
 - Emocions bàsiques: Alegria, Tristesa, Ràbia, Por i Amor
 - Com es manifesten: facial, postural, fisiològic i mental
- Transforma les teves emocions
 - La respiració, la tensió muscular i la postura
 - Transformant les 6 emocions
 - Practicant *Mindfulness* pel present. La visualització pel futur.

Genera relacions i converses poderoses

- Com transformar les emocions que hi ha darrera de cada conversa
- Quin és el teu estil relacional.

CONSTRUEIX RELACIONS I EMOCIONS PODEROSSES

Data:

Dissabte 10 de Febrer de 2018

Horari:

9h Benvinguda

9:30h a 11:30h

- LES SIS CREENCES QUE ET LIMITEN

11:30h a 12h Coffee Break

12h a 14h

- DE CONTROLAR A LIDERAR

14h a 15:30h Dinar

15:30h a 18h

- EL PROCES DE TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL
- GENERA RELACIONES I CONVERSESES PODEROSSES

Lloc:

Mas Espelt
Vilajuïga

<http://espeltviticultors.com/ca>

Què cal portar:

Vine amb roba i calçat còmode que et permetin passejar i fer activitats en contacte amb la natura.

Preu:

150€ (inclou dinar, coffe, material i certificat d'assistència)

Inscripcions i pagament:

Es formalitzarà la matrícula un cop rebuts l'imprès d'inscripció i la transferència bancària al CC ES94 0081 7021 78 0001094211 indicant el nom de qui s'inscriu i el títol del curs.

S'admetran un màxim de 25 assistents. S'acceptaran les inscripcions per rigorós ordre de formalització de matrícula

INFORMACIÓ i ENVIAMENT INSCRIPCIÓ:



coaching@joanafrigole.com

C/Eiximenis, 20, 4-2
17001 GIRONA
Tel. 972 20 92 57

www.joanafrigole.com

