

CALENDARI D'ACTIVITATS

LIDERAR EL CANVI: REPTES AMBICIOSOS I EMOCIONS AL MEU FAVOR.



dimecres, 4 març 2015, 09:00 - 13:30

Liderar el canvi: reptes ambiciosos i emocions al meu favor.

Atenció CANVI de DATA !! 4 de març 2015

Codi: 15002

Objectius: Descobrir habilitats que t'ajudaran a ser més efectiu a l'hora de calibrar les situacions, que reforçaran l'autoestima i et prepararan per afrontar els reptes de futur.

Programa:

Partint de les fortaleses i dels èxits que ja has assolit, treballarem conjuntament en l'autodescobriment dels hàbits i emocions que t'influeixen, et condicionen i et priven d'aconseguir els reptes que et plantejes.

T'acompanyarem en el procés de descoberta que et permeti:

- o Descobrir noves habilitats que t'ajudin a ser més efectiu a l'hora de calibrar les situacions.
- o Enfortir la pròpia autoestima.
- o Gaudir de forma més estable i permanent del teu benestar personal i professional.
- o Aprendre a consolidar actituds emocionalment saludables.
- o Desenvolupar l'habilitat de recuperar-te després de les adversitats.
- o Potenciar l'energia i la força que necessites per a afrontar els reptes del futur.

Qual els canvis requereixen aconseguir resultat extraordinaris

- o De bon professional a líder transformador:
 - o Necessari, possible i impossible.
- o Les competències que diferencien les persones *extra-ordinaries*.
- o Estratègies de coaching per a gestionar els nivells de desafiament de la realitat.
- o Les *pre-ocupacions* que et generen una visió fragmentada i accions reactives.

Utilitzant les emocions al teu favor

- o Aprendre a liderar el teu projecte i la teva vida.
- o Una nova manera de veure i viure el present, el passat i el futur.
- o Aprendre a gestionar les adversitats i a decidir les emocions que t'ajuden a sentir-te més feliç.
- o Trobar equilibri entre la por i la confiança.
- o Obertura, flexibilitat, estabilitat i determinació.

Professorat: Joana Frigolé, llicenciada en Psicologia per la UAB. Coach Certificada per ICF (Internacional Coach Federation) a nivell PCC. Formada per la Escuela Europea de Coaching (programa acreditat ACTP per la ICF). Formada en Coaching Transformacional per l'Institut Gestalt. Màster en Prevenció de Riscos Laborals per la Fundació UdG.

INFORMACIÓ D'INTERÈS:

- o **Preu:** 55 €

Inscripcions:

1. Reservar plaça a la Fundació d'Estudis Superiors d'Olot - 972 26 21 28 – **heribert.figuerola@olot.cat**

2. Fer l'ingrés de l'import corresponent al IBAN de La Caixa ES95 2100 8102 31 2100372173 indicant el nom i cognoms de la persona que s'hi inscriu i el codi **15002**

Podeu consultar el programa complet dels Cursos i Seminaris Empresarials **aquí**

Durada: 4,5 hores

Horari: Dimecres, de 9 a 13.30 hores

55 €

Close