

CURSO:

COACHING. "el factor motivación"

8 y 9 de noviembre, de 17,00 a 21,00 horas

Coach: Gloria Méndez Sejído

1. Cómo generar fuerza interior cuando las circunstancias no ayudan: el poder de la radiografía de valores.
2. Gestión de expectativas: por qué unos se paran donde otros progresan.
3. Tomar decisiones sin el bucle de la duda.
4. Del perfeccionismo a la superación: las claves de la mejora sostenible.

Objetivo del curso:

Dotar de herramientas a los participantes para que sean capaces de superar los problemas habituales de motivación y proactividad.

CURSO:

COACHING. "el estrés. Estrategias de control"

10 de noviembre, de 9,00 a 13,00 horas

Coach: Gloria Méndez Sejído

1. Del obstáculo al reto: eficacia y gestión de tareas pendientes.
2. Tiempo y estado de ánimo: claves para hacer más con menos esfuerzo.

Objetivo del curso:

Proporcionar estrategias que permitan utilizar la energía del individuo como un recurso que se puede maximizar para lograr óptimos resultados.

PLAZAS LIMITADAS

LUGAR: SALÓN DE ACTOS del Centro Asociado de la UNED de Tenerife. La Laguna.

INSCRIPCIÓN GRATUITA:

Debe solicitar la inscripción enviando un correo electrónico con tus datos personales y estudios a los que perteneces a la siguiente dirección: delegacion.alumnos@la-laguna.uned.es