



## **TALLERES DE COACHING PERSONAL Y PROFESIONAL EN AYORA**

**Próximo taller: 6-Marzo - 2013**

**¿Cómo conseguir mis objetivos del 2013?  
Gestionando las emociones positivas y negativas**

### **Contenidos del taller**

1 - Consiguiendo objetivos personales y profesionales

2 - Fases de la planificación de objetivos.

3 - Aprendiendo a gestionar nuestras emociones :

- Motivación.
- Confianza.
- Calma.
- Centramiento.

4 - Emociones que nos limitan.

- La ira
- El miedo
- La desconfianza
- La culpa

5 - Descubriendo posibilidades y opciones en situaciones difíciles. Saliendo de las crisis.

- Coach: Sebastián Cambroner Casas
- Fecha: 6 - Marzo – 2013
- Lugar: Salón de plenos del Ayuntamiento de Ayora.
- Horario: 18 – 21 horas.
- Precio: 10 Euros.

**¡Para los asistentes al taller se realizará seguimiento personalizado de su plan de acción!**

# TALLERES DE COACHING PERSONAL Y PROFESIONAL EN AYORA

Próximo taller: 6-Marzo - 2013

**¿Cómo conseguir mis objetivos del 2013?  
Gestionando las emociones positivas y negativas**

## Contenidos del taller

- Consiguiendo objetivos personales y profesionales
- Fases de la planificación de objetivos.
- Aprendiendo a gestionar nuestras emociones :
  - Motivación.
  - Confianza.
  - Calma.
  - Centramiento.
- Emociones que nos limitan.
  - La ira
  - El miedo
  - La desconfianza
  - La culpa
- Descubriendo posibilidades y opciones en situaciones difíciles. Saliendo de las crisis.



Coach: Sebastián Cambroner Casas  
Fecha: 6 - Marzo - 2013  
Lugar: Salón de plenos del Ayuntamiento de Ayora.  
Horario: 18 - 21 horas.  
Precio: 10 Euros.



**¡Para los asistentes al taller se realizará seguimiento personalizado de su plan de acción!**

