

TALLERS:

EINES PER AL NOSTRE DESENVOLUPAMENT PERSONAL I PROFESSIONAL

Estem en moments de canvis constants, moments d'oportunitats per enfocar les nostres vides de manera diferent.

- *Quin és el meu projecte?*
- *Reconec les habilitats que ja tinc?*
- *Perfilar cap a on vull encaminar la meua vida: professional, laboral, personal, familiar.*

Us oferim tres tallers per poder reconèixer, per poder retrobar aquelles eines personals i professionals, i encarar la nostra vida en tots els àmbits.

TALLER 1:
EL NOSTRE MAPA DE RUTA VITAL

TALLER 2:
COMUNICACIÓ ACTIVA.
COMUNICACIÓ PERSONAL I PROFESSIONAL.

TALLER 3:
TÈCNiques D'ORGANITZACIÓ DEL MEU TEMPS

Adreçat a persones emprenedores, empresàries, professionals, docents, membres d'entitats, amb ganes d'aconseguir els seus objectius i reinventar la seva vida quotidiana, familiar i professional.

TALLERS

Dies i lloc:

Els dimarts 7, 14 i 21 d'abril de 2015, de les 16 a 20 h
a la Sala Polivalent de la Biblioteca
Plaça Pere Torrent, 1 - Lloret de Mar

Ponent:

Mónica Aldegunde Cerazo
PCC- Experta Coach
Facilitadora en processos de canvi
Coaching & Capacitació
Desenvolupament per Competències



Places i inscripció:

Places limitades: 20

Hi ha la possibilitat d'inscriure's a un, dos i/o tres tallers.

La inscripció és gratuïta.

Cal adreçar-se a:

Biblioteca Municipal
Inscripcions on line:
web Biblioteca Municipal

Organitza:



Ajuntament de
Lloret de Mar
Promoció Econòmica
Regidoria de la Dona



Biblioteca Municipal
LLORET DE MAR

Amb el suport de:

SOM

Servei d'ocupació Municipal



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones



TALLERS

EINES PER AL NOSTRE DESENVOLUPAMENT PERSONAL I PROFESSIONAL



Adreçat a persones emprenedores, empresàries, professionals, docents, membres d'entitats, amb ganes d'aconseguir els seus objectius i reinventar la seva vida quotidiana, familiar i professional.

Lloret de Mar

7, 14 i 21 d'abril de 2015

TALLER 1

EL NOSTRE MAPA DE RUTA VITAL

En aquest taller dissenyarem de forma pràctica i creativa el nostre propi MAPA DE RUTA que ens obrirà les portes per dirigir els nostres objectius de vida.

Objectius:

- Trobar el teu projecte.
- Convertir-ho en el teu objectiu.
- Qüestionar les teves pors.
- Establir accions que et portaran a fer-ho realitat.

Com ho fem?

Imagina't un grup de persones enfocades a aconseguir els seus somnis en un ambient lúdic de respecte i confiança.

Les nostres eines: el Coaching, la PNL i el joc, el treball amb les emocions i el moviment fan del curs una experiència totalment pràctica i vivencial.

Cal portar:

un bloc de dibuix en blanc



TALLER 2

COMUNICACIÓ ACTIVA. COMUNICACIÓ PERSONAL I PROFESSIONAL

La comunicació és l'eina amb la qual ens manifestem. La forma que tenim, el mitjà que utilitzem quotidianament, tant a la vida professional com familiar.

- Com ens comuniquem?
- Com ens relacionem?
- Com comuniquem?
- Arriba el missatge?

Objectius:

Aquest taller té com a objectiu prendre consciència dels canals de comunicació i el seu desenvolupament eficaç, oferint eines per:

- Parlar en públic
- Escolta activa
- Feedback
- Llenguatge verbal i no verbal
- Empatia
- Assertivitat en la comunicació
- Demanar – oferir – acordar

Aportant una mirada per millorar la nostra forma de comunicarnos amb el nostre entorn.



TALLER 3

TÈCNiques D'ORGANITZACIÓ DEL MEU TEMPS

Objectius:

Adquirir una eina que ens faciliti la tasca a la persona nova que emprèn una professió, negoci, estudis... Reconèixer les nostres competències i habilitats per optimitzar el nostre temps de forma eficaç.

Gestió del temps:

- "Les fugues"
- Reorganitzar-me
- Reinventar-me

Com ho fem?

És un taller teòric i pràctic amb tècniques que ens ajuden a resoldre una àmplia gamma de problemàtiques de forma eficaç i en poc temps.

Descobrint les possibilitats per fer més eficaç el nostre projecte.

