

Conocerse mejor para desarrollar tu potencial

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: EFL - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Atrévete a ser tu mismo y avanza hacia lo que realmente te conviene, con total serenidad. Este curso te proporcionará herramientas personalizadas, de forma creativa y práctica, para que tengas un mayor control sobre tu forma de actuar, trates con quien trates y sean cuales sean las circunstancias.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Comprender mejor su forma de trabajar, su potencial y los obstáculos a los que se enfrenta.

Desarrollar sus habilidades interpersonales y su confianza

Aumente su inteligencia emocional y gestione el estrés de forma más eficaz

Aumente su eficacia conectando sus sensaciones y su creatividad

Talleres de autodescubrimiento en los que intervienen los sentidos y las facetas racional y emocional de cada participante.

PROGRAMA

última actualización: 02/2024

1) Conoce tu potencial y hazlo realidad cada día

- Identifique las causas profundas de su comportamiento.
- Reconocer su potencial y sus recursos personales para alcanzar sus aspiraciones.
- Comprende tus límites, creencias y pensamientos negativos para superarlos.
- Comprender el impacto de tu visión del mundo en tu vida cotidiana, tus relaciones y tu vida.

Ejercicio : Taller de dibujo sobre su potencial: alejarse de las construcciones mentales hacia una mayor autenticidad.

2) Desarrollar su conciencia de sí mismo y de los demás para mejorar sus relaciones

- Alejarse del juicio y de sus limitaciones.
- Practicar la bondad sin dejar de ser uno mismo.
- Afina tus sentimientos para mejorar tu comprensión de la otra persona y facilitar el vínculo.
- Desarrolla tu carisma para abrirte oportunidades.

Escenario : Taller: anclaje físico y emocional mediante ejercicios teatrales/corporales con los miembros del grupo.

3) Utiliza tus emociones para impulsar tu desarrollo

- Descubra y desarrolle su cerebro emocional.
- Toma conciencia de tus sentimientos y de su impacto.
- Comprender los mecanismos del estrés y sus modos de reacción.
- Adquirir herramientas prácticas para gestionar las emociones y el estrés.

Escenario : Taller: experimenta y expresa tus emociones utilizando diferentes técnicas con el apoyo del grupo.

PARTICIPANTES

Cualquier persona que desee profundizar en el conocimiento de sí misma para progresar mejor en su vida profesional y personal.

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

4) Refuerce sus capacidades sensoriales y creativas

- Comprender la complementariedad y la riqueza de los hemisferios cerebrales.
- Desarrollar sus sentimientos y dominar su sensibilidad.
- Explote su sistema sensorial y aumente su eficacia.
- Realízate creativamente tal y como eres.

Escenario : Taller: crea tu propia pintura creativa y sensorial utilizando diferentes materiales.

5) Continuar su proceso de adaptación personal a largo plazo

- Comprender las 3 dimensiones del ser humano y sus interacciones.
- Integre la coherencia física, mental y emocional en su proceso de desarrollo.
- Anclar nuevos automatismos para perpetuar su desarrollo a largo plazo.

Ejercicio : Crea tu propia caja de herramientas personal.

FECHAS

Contacto