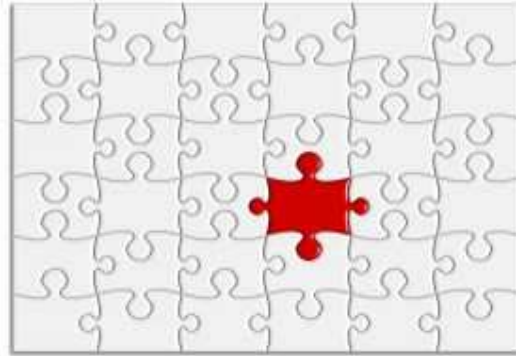




Taller: **TU TRABAJO DE ACUERDO CONTIGO MISM@**

„Los trabajos son más que solamente nóminas al final de mes. Son arenas sociales, talleres espirituales, parques infantiles para el desarrollo, terapias de grupo, y una de las mejores herramientas para aprender sobre nosotros mismos.”

Stephanie Goddard Davidson



Dirigido a gente que quiere:

- cambiar de trabajo
- ver nuevas perspectivas/ oportunidades
- mejorar en su puesto de trabajo actual
- mejorar sus competencias profesionales e interpersonales

Objetivo:

En el trabajo pasamos 1/3 de nuestra vida (otro 1/3 durmiendo). La mayoría de gente no disfruta de su trabajo, no le cae bien el jefe, no le gusta el horario, no hace lo que realmente le gustaría hacer. Solemos dejar nuestros sueños para “más tarde”, un más tarde que nunca llega. ¿Y, por qué no hacerlo ahora?

En este taller trabajaremos la importancia del trabajo en nuestra vida y lo qué podemos hacer nosotros para que sea una fuente de motivación en vez de verlo solamente como una fuente de ingresos. Aprenderemos cómo vivir nuestra vida de acuerdo con nosotr@s mism@s y cómo hacer que el trabajo forme parte de nuestra felicidad en vez de ser una obligación. **¿Qué harías si tuvieras todo el dinero del mundo?**

El taller constituirá de 3 encuentros:

I fase: **observación** de la situación actual

1. ¿Quién soy?
2. ¿Dónde estoy ahora y a dónde voy?
3. mi trabajo idea

coaching **EN** barcelona

Ewa Nowińska

For a better life!



II. fase: **aprendizaje** -herramientas para:

1. gestionar las emociones
2. disfrutar del trabajo
3. estar motivado

III fase- **aplicación** - cómo manejar el cambio

1. ¿Qué más puedo hacer para ser feliz?

Durante el taller usaremos varias técnicas como: mapas mentales, coaching, PNL, método Marshall Rosenberg, visualización y relajación.

Inversión: 90 euros por todo el taller

Impartido por: Ewa Nowińska, graduada en psicología industrial en la Universidad de Gdansk en Polonia. Coach profesional certificada por Instituto Europeo de Coaching, formada en Programación Neurolingüística por Instituto Gestalt, técnicas de Reiki, meditación, método Marshall Rosenberg, mapas mentales, coaching transformacional, método Silva.

Inscripción: Es importante hacer la inscripción con antelación y recoger un cuestionario previo al taller.

Coaching EN barcelona

info@coaching-barcelona.es

www.coaching-barcelona.es