

**FICHA DE TALLER**

| <b>Nombre</b>   |  |
|---|--|
| Taller de Autoestima  |  |
| <b>Día</b>  | <b>Duración</b>  |
|   | 2,5 horas  |
| <b>Ponente</b>  | Alberto Ortega Cámara. Experto en coaching Personal, Practitioner PNL. |
| <b>Objetivo</b>   |  |
| Adquirir nociones básicas del funcionamiento de nuestra autoestima y presentar la inteligencia emocional como una herramienta muy valiosa para la consecución de éxito personal y profesional.  |  |
| <b>Competencias</b>   |  |
| Autoconciencia, Motivación, Empatía, Autoestima, Asertividad, Excelencia, Rigor y Compromiso.   |  |
| <b>Objetivos específicos</b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Iniciar el desarrollo de habilidades de comunicación empática</li><li>2. Iniciar la adquisición de pautas de autoconocimiento y autogestión emocional.</li><li>3. Iniciar la adquisición de conductas proactivas y responsables en el entorno profesional, personal y social.</li><li>4. Motivación personal.</li><li>5. Iniciar la mejora la relación con el cumplimiento de compromisos.</li><li>6. Adquirir pautas de conducta asertivas.</li></ol>                       |  |
| <b>Contenidos</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Programación Neurolingüística: Creencias y valores</li><li>• Teoría Transaccional: Comunicación y autoestima</li><li>• Gestión del cambio</li><li>• Inteligencia Emocional.</li></ul>   |  |
| <b>Observaciones</b>  |  |
| Este taller está diseñado en modo conferencia. La mayoría de los talleres de 4MAR son 100% experienciales, donde los conocimientos teóricos están exclusivamente en apoyo a los ejercicios, que cubren la gran parte del taller y que permite a los participantes la posibilidad de observar sus propios patrones de actuación y los resultados que éstos tienen en su vida personal y profesional y cambiarlos "in situ". Son talleres orientados a resultados y al desarrollo de competencias de sus participantes. |  |