PROGRAMA
DE MEJORA PERSONAL.

¿NOS ORDENAMOS?

EL PROGRAMA

Salir de la zona de confort es una tarea difícil, pero necesaria para nuestro desarrollo como personas independientes y autónomas. Este programa se orienta a la organización de nuestra vida, a luchar contra los miedos y aprender a ordenar nuestras prioridades, lo que queremos, lo qué necesitamos, cual será nuestro camino, cómo y cuándo lo haremos...

OBJECTIVOS

GENERAL

- Aprender a organizar, planificar y valorar nuestra vida.

ESPECIFICOS

- Tener propósitos y sueños.
- Identificar y valorar nuestras fortalezas.
- Trabajar en la mejora de oportunidades.
- Construir una red personal.
- Saber pedir lo que necesitamos.

METODOLOGÍA

El programa consta de diferentes propuestas:
- **Seminario** de 4 horas
- **Taller** de 8 horas
- **Conferencia** taller de 2 horas
- **Curso** de *4 módulos* teórico-prácticos de 4 horas cada uno.

Cada modalidad está adaptada para dotar de recursos a las personas participantes y que estas puedan explorar y ordenar todas sus áreas.

DESTINATARIOS

- Personas mayores de edad que quieran dar un giro a su vida.
- Personas que requieran de recursos para salir de la zona de confort y ordenarse.

MÓNICA ALDEGUNDE
COACHING · FORMACIÓN · REDES