# EINES

## Pel desenvolupament personal, professional i social.

## EL PROGRAMA

Neix per donar resposta a la necessitat d'adquirir recursos i coneixements per adaptar-nos als canvis, saber aprofitar-los i veure on existeixen oportunitats reals per millorar la nostra vida de manera substancial. **"Eines"** ofereix una mirada nova al desenvolupament humà, a nivell personal, professional i social..

## OBJECTIUS

### GENERAL

- Dotar a les persones d'eines que facilitin l'emprenedoria en negocis, professions i estudis.

### ESPECIFICS

- Conèixer i reconèixer competències i habilitats.
- Optimitzar els recursos i temps de manera eficaç.
- Orientar a les persones en el seu projecte personal.

## METODOLOGIA

El programa consisteix en **3 mòduls** presencials. Cada mòdul compta amb 10 hores de formació en sessions setmanals de 3 hores cada una, amb un total de ***30 hores*** formatives amb contingut teòric i pràctic.

1. *Comunicació activa; personal i professional.*
2. *Tècniques de gestió del meu temps.*
3. *El nostre mapa de ruta personal.*

## DESTINATARIS

- Persones majors d'edat.
- Persones empresàries o emprenedores.
- Docents o que formin part d'una entitat social.
- Persones amb ganes de reinvetar-se.

MÓNICA ALDEGUNDE
COACHING · FORMACIÓN · REDES