



DS
Development
Services

Taller Autocoaching

Introducción

El autocoaching surge de la necesidad de poner al alcance de todas las personas los beneficios del coaching.

Éste es un método innovador, basado en el Coaching Ontológico que busca desarrollar el potencial de las habilidades emocionales y profesionales para mejorar en la vida laboral y personal.

En otras palabras es contar con los mismos beneficios del coaching, pero sin la presencia de un coach.

Revalorizar el plan de vida y carrera

Al finalizar este taller de 8 horas el individuo podrá identificar su situación actual y podrá establecer objetivos a corto y largo plazo, que faciliten el camino para mejorar su vida profesional.

Ventajas del Autocoaching

En el corto plazo podrá profundizar en el autoconocimiento y ganar un grado de consciencia para resaltar las cualidades; y a largo plazo y crear los cambios necesarios para conseguir las metas.



HDS
Human
Development
Solutions



► ¡Contáctanos para concertar una cita!

56.68.02.69 • contact@humandevelopmentsolutions.com

¡Sea su propio coach!

El Taller de Autocoaching está diseñado para desarrollar conciencia y habilidades en el individuo que le permita aumentar su efectividad, a través de un modelo que desarrolla diferentes habilidades:

Este taller de 8 horas es ideal para individuos que no cuentan con programas de coaching personales y que quieren tener herramientas precisas para su desarrollo.

Contenido

- Introducción
- Qué es autocoaching
- Ventajas del autocoaching
- Habilidades del coach
- Desarrolle su autoconfianza/autoestima
- Automotivación
- Enfóquese: descubra, priorice, desarrolle
- Aprenda
- Persista

Metodología

Para cada tema habrá una fundamentación teórica pero el aprendizaje se hará a través de dinámicas, discusión grupal o análisis de casos.

Se entregará una nota técnica y tips de seguimiento, así como bibliografía del taller.

