

The background features several overlapping orange circles of varying sizes and shades, connected by thin orange lines that create a sense of movement and flow. The circles are positioned in the upper right and lower right areas of the page.

human_software
Cambiamos actitudes

CURSO DE AUTOLIDERAZGO

Cathy Paredes y Joan Carles Vila
Año 2010
www.humansoftware.es

CURSO DE AUTOLIDERAZGO Y GESTIÓN EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN DEL PROGRAMA

El programa pretende ofrecer una nueva mirada al participante sobre si mismo y su entorno, mejorando su autoconocimiento, su seguridad en si mismo, su gestión emocional y en consecuencia aumentando su bienestar y felicidad.



Así mismo, el/la participante conocerá las herramientas que le facilitarán enfoques más constructivos frente a situaciones que hasta hoy le resultaban incomprensibles, incómodas o difíciles de gestionar, ganando eficacia personal en sus relaciones personales y profesionales.

La metodología de nuestro curso será práctica, participativa y vivencial sin por ello renunciar a conocer los fundamentos teóricos clave de cada una de las distintas disciplinas que conforman este curso.

El programa pretende activar la palanca del compromiso con nuestras metas y nuestra automotivación, aprendiendo a fijarnos objetivos de forma ecológica y eliminando las excusas que solemos darnos a nosotros mismos.

Es nuestro deseo que el/la participante pueda disfrutar del curso plenamente y que ello le permita descubrir que la mayoría de los recursos que necesita para mejorar están ya dentro de él/ella o los puede adquirir por medio de diferentes aprendizajes.

CALENDARIO DEL PROGRAMA DE AUTOLIDERAZGO 2010

El proceso de transformación personal es un largo camino, no obstante, con este curso el participante plantará unas semillas que seguro darán buenos frutos.

Nuestro curso está dividido en 4 módulos de 4 horas cada uno. Estos módulos se realizarán un sábado de cada quince días, así dará tiempo al participante a probar e integrar nuevas habilidades y comportamientos entre uno y otro módulo. El curso prepara al participante a llevar a la práctica, nuevas distinciones y herramientas que le faciliten llevar una vida más plena y exitosa, tanto a nivel personal como a nivel profesional.

Horario Sábados de 9.30 a 13.30 hrs.

MÓDULOS	FECHA
Módulo 1. Gestión Emocional: "Cómo utilizar la fuerza de las emociones para conseguir tus metas".	17 de Abril
Módulo 2. Autoestima y autoconfianza: "Redescubriendo mi talento y ganando poder personal"	1 de Mayo
Módulo 3. Asertividad y escucha activa "Aumentando la armonía en mis relaciones con los demás".	15 de Mayo
Módulo 4. Optimismo y felicidad y diseño de futuro: "Aprendiendo de la adversidad y apreciando mi presente".	29 de Mayo

Si deseas más información sobre el curso de AUTOLIDERAZGO, te puedes poner en contacto con nosotros:

Joan Carles	jcvila@humansoftware.es	636 111 482
Cathy	cparedes@humansoftware.es	653 805 976

PRECIOS:

- El precio del curso es de **240€**. (incluye la asistencia a los cuatro módulos, materiales y diploma acreditativo).
- **Aplicaremos el 15% de descuento a los miembros de la Fundació Factor Humà**
- Aforo limitado al programa de **12 personas** según orden de inscripción.
- Lugar: MEDITERRANEO CONSULTORES. Calle Girona 1, Pral. Barcelona (Junto metro Girona).

INSCRIPCIONES

1. Mandar un e-mail a: jcvila@humansoftware.es

2. Tras recibir la reserva de su plaza que le confirmaremos por correo electrónico deberá abonar la cuota de inscripción del curso por transferencia bancaria a la cuenta de **HUMAN SOFTWARE, S.L.**, indicando nombre y apellidos.

CAIXA DE CATALUNYA 2013 0111 73 0202328684

Importe curso: 240€

CANCELACIÓN EL MISMO DÍA DEL CURSO

Si la persona no puede realizar el curso, y no ha avisado con antelación, sólo se le devolverá el 40% del importe pagado (96 €).

CANCELACIÓN DE ASISTENCIA AL CURSO CON AVISO PREVIO (MÍNIMO 5 DÍAS HÁBILES ANTES DEL CURSO)

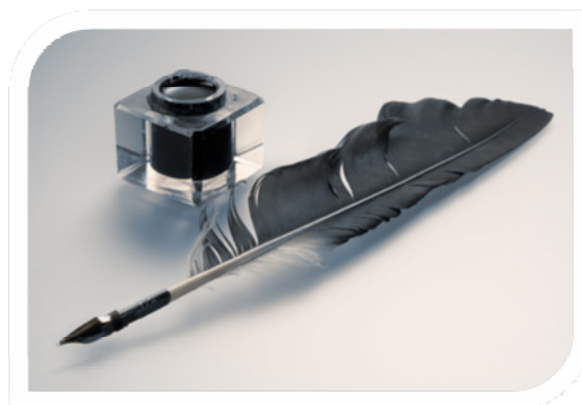
Implica la devolución del 75% del importe pagado (180 €).

CANCELACIÓN DEL CURSO CON AVISO PREVIO (5 o MÁS DE 5 DÍAS HÁBILES ANTES DEL CURSO).

Implica la devolución del 100% del importe abonado (240 €).

CANCELACIÓN DEL CURSO

Human Software se reserva el derecho de cancelar cualquier actividad por causas imprevistas. En este caso se avisará a los alumnos con tres días de antelación, y se les devolverá íntegramente el importe abonado por los participantes.



BREVE DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA**Módulo 1: GESTIÓN EMOCIONAL**

Es un hecho que las personas más felices se caracterizan por sus mayores destrezas emocionales a la hora de enfrentarse a los diferentes problemas y situaciones que la vida les depara. Por ello en el módulo 1 el participante aprenderá a identificar sus emociones y a utilizarlas adecuadamente, sin anularlas o reprimirlas, sino conviviendo y aliándose con ellas para aprovechar la enorme fuente de información y de autoconocimiento que le pueden aportar.

El ser humano, como ser emocional que es, debe entender cómo le predispone cada estado de ánimo y la forma de poder acceder a estados de ánimo más positivos cuando lo necesita.

Actualmente, nuestra sociedad ha dejado atrás el modernismo y estamos en pleno pos modernismo. La única constante que se respeta es el cambio continuo, la aceptación de un nuevo paradigma de incertidumbre nos obliga a incrementar nuestros recursos emocionales.

**Módulo 2: AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA**

La autoestima y la autoconfianza son el núcleo principal alrededor del cual orbitan muchos aspectos de nuestras vidas. Lo que pensamos de nosotros mismos, nos atraviesa transversalmente. El cuanto nos cuidamos y nos respetamos son determinantes en situaciones como asumir retos, tomar decisiones, reconocer nuestros errores, o diseñar futuro, por mencionar unos cuantos.

En este módulo descubriremos que factores han influido en la configuración de estos constructos. El participante obtendrá algunas herramientas prácticas para elevar el nivel de su autoestima y cómo ganar autoconfianza, reconociendo sus recursos y talentos, a la par que soltando o reformulando aquellos pensamientos limitantes o destructivos que a veces le dificulten avanzar. Asimismo, el módulo profundiza en los juicios y patrones de comportamiento que causan sufrimiento, como por ejemplo la autoexigencia, la comparación y la búsqueda de la perfección.



Módulo 3: ASERTIVIDAD EN LA PRÁCTICA

La asertividad es mucho más que una habilidad relacionada con la comunicación. Cuando hablamos de aprender a ser más asertivos nos referimos a promover el desarrollo de habilidades que nos permitirán ser personas francas, honestas, y respetuosas con nosotros mismos y con los demás.

El módulo muestra al participante que su comportamiento y reacciones en la interacción con el entorno, le hacen adoptar un determinado patrón de conducta, una manera de estar en el mundo, que depende de cuál sea, nos puede reportar gratificaciones y o también ciertos peajes.

En este módulo el participante tomará conciencia de aquello que facilita o dificulta su comunicación, aprendiendo a través de la práctica cómo transformar aquellos comportamientos o formas de expresarse que le suscitan desencuentros. También entrenará a expresarse honestamente en circunstancias difíciles, sin dañar las relaciones, enfrentándose a situaciones de conflicto de un modo eficaz y satisfactorio, defendiendo sus objetivos, sin atacar ni amenazar los objetivos de sus interlocutores, y por último cómo conectar con los sentimientos y necesidades de la otra persona, aún cuando ésta, se exprese de un modo que nos dificulte la relación con ella.

Módulo 4: OPTIMISMO, FELICIDAD Y DISEÑO DE FUTURO

La felicidad es ese estado anhelado, al cual se llega por medio de la transformación personal, y que está más basado en asumir nuestra responsabilidad personal en la vida que en factores genéticos, circunstanciales, o económicos. El asumir nuestra responsabilidad personal, y el hacernos merecedores de conquistarla, es el camino más seguro y ecológico que han encontrado tanto grandes pensadores de la historia, como relevantes científicos e investigadores de talla mundial.



El participante podrá comprender la importancia de su dialogo interno, es decir, la pauta que utiliza para explicar sus éxitos y sus fracasos, determinando cómo va a vivir éstos y de que manera le afectarán en su futuro.

En este curso, el participante conocerá las claves del pensamiento optimista y entrenará algunas técnicas, que practicadas de forma regular, incrementarán sus niveles de felicidad y optimismo.

CATHERINE PAREDES

Licenciada en Psicología. Postgraduada en Investigación de Mercados por la facultad de Empresariales de la Universidad de Barcelona UB. Master en Análisis y Conducción de Grupos por la facultad de Psicología Social de la UB. Trainer en Programación Neurolingüística por el Institut Gestalt. Certificada en Coaching por EL International Coaching Federation.

Posee una dilatada experiencia en consultoría y formación, pionera en la utilización de la metodología Experiencial en España, como herramienta clave en el cambio de actitudes, siendo Manager del área de Training en Yeti Club. Los temas en que está especializada tanto como formadora, como coach individual son: programa de transformación personal, Liderazgo y Comunicación.

Una parte importante de su actividad se centra en realizar "intervenciones" con equipos naturales, habiendo ayudado a varios equipos directivos o departamentos de empresa que deseaban mejorar su cohesión, eficiencia y resultados.

Algunas de las empresas con las que ha colaborado últimamente son AMGEN, BAYER, LAB. ALMIRALL, ZAMBON, ALSTOM, IPSEN PHARMA, CAP ARAG, BACARDI, BOEHRINGER INGELHEIM, CAIXA CATALUNYA, CADBURY, CHUPA CHUPS, HENKEL, HONDA, MANGO, PANRICO, RECKITT BENCKISER, SONY y Univ. BARCELONA entre otras.

En el año 2006 funda la empresa HUMAN SOFTWARE, especializada en consultoría y formación, a través de la cual realiza su actividad actualmente.

e-mail: cparedes@humansoftware.es

JOAN CARLES VILÀ

Titulado en maestría industrial (Escuela Industrial) y en dirección logística de almacenes (ICIL), posee amplia experiencia en el liderazgo de equipos humanos avalado por su paso por distintas empresas tales como Herlo, Grupo Leche Pascual, Hays, y Nestlé.

Posee estudios universitarios en el ámbito de la Psicología Organizacional y Desarrollo del factor humano en la empresa. Como formación de apoyo a su tarea docente posee un Master en PNL (comunicación) y certificación de Coach por el CEC de Buenos Aires (Argentina) al margen de diversas acreditaciones menores.

Dentro del ámbito deportivo y de la salud ha ejercido como Coach Holístico, utilizando técnicas físicas y psicológicas para conseguir el máximo rendimiento de los atletas, entre los que se cuentan diferentes campeones nacionales e internacionales.

A lo largo de su trayectoria vital, ha presentado eventos en calidad de speaker, ha dictado conferencias y también ha adquirido competencia en la explotación de actividades altamente "vivenciales" como por ejemplo los role play, los monólogos o la interpretación.

Algunas de las empresas con las que ha colaborado como formador en materias vinculadas a las habilidades directivas en 2.008 y 2.009 son: FONT VELLA, CHECKPOINT, ZAMBÓN, HENKEL, AREAS, HEWLETT PACKARD, BAYER, BOEHRINGUER INGELGEIM, CIRSA, AKZO NOBEL, IPSEN, HONDA, SONY, ALSTOM, SABADELL-ATLANTICO, ALMIRALL, MANGO y UNIVERSIDAD DE BARCELONA.

e-mail: jcvila@humansoftware.es