

# TALLERS PER A VIURE MILLOR<sup>©</sup>

- L'acció formativa és desenvoluparà personalment de una manera molt participativa amb dinàmiques de grup, tallers (workshops) i aprenentatge experimental que facilita la reflexió, l'anàlisi i la presa de consciència. Abordarem tant l'aprenentatge cognitiu com l'emocional que activa l'energia necessària per a descobrir el nostre equilibri interior.

## DOCUMENTACIÓ DEL TALLER:

- La documentació de l'acció s'entrega individualment en un suport de CD un cop acabat el taller.

## NOTA:

- Existeix la possibilitat d'ampliar la continuïtat amb un seguiment personalitzat de dues sessions de coaching per les persones que desitgin profunditzar en la millora del seu autoconeixement.

## DURADA:

- Són tallers de una durada de 5 hores, ja siguin de forma intensiva, o bé repartides en dos dies.

## LLOC:

- Els tallers és realitzen a les instal·lacions de OME COACHING o les instal·lacions de les entitats, empreses, associacions, etc. que ens ho sol·licitin.

## DRETS D'INSCRIPCIÓ:

- La inscripció quedarà formalitzada amb el pagament del 25% del total del import.

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Francesc Macià, 1  
08760 Martorell—Barcelona  
Tel. 93-774-22-84  
info@omecoaching.es  
www.omecoaching.es

# ome

---

## COACHING I PNL

---

# TALLERS PER A VIURE MILLOR<sup>©</sup>

Francesc Macià, 1  
08760 Martorell—Barcelona  
Tel. 93-774-22-84  
info@omecoaching.es  
www.omecoaching.es

# Millora la teva COMUNICACIÓ

## Descobreix l'ASSERTIVITAT<sup>©</sup>

### OBJECTIUS:

- Descobreix pren consciència del tipus de comunicació que utilitzem habitualment en les nostres relacions interpersonals.
- Prendre consciència que podem modificar la forma de comunicar-nos.
- Descobrir la importància d'una bona comunicació centrada en una actitud vital positiva.
- Treballar amb diverses tècniques de comunicació que potenciïn la nostra assertivitat.

### DIRIGIT A:

- Persones que desitgin reflexionar i revisar la seva comunicació en el seu àmbit personal i/o professional.

### TEMARI:

- L'assertivitat. Definició i context.
- Tècniques de comunicació.
- Tipus de conducta segons la nostra comunicació i les seves conseqüències.
- Els silencis i la comunicació no verbal.
- La comunicació no violenta.
- Com realitzar peticions assertives.
- La importància de l'escolta.
- Les emocions i la comunicació.
- Pensar i comunicar positivament.
- Reflexionem sobre el sentit de la comunicació.

### METODOLOGIA :

- Comprendre la importància de la comunicació.
- Aportar les eines que ens permetin millorar la nostra comunicació.
- Facilitat un entorn reflexiu sobre les competències i els valors personals d'una comunicació assertiva.
- Practicar la comunicació assertiva.

# Aconsegueix un bon EQUILIBRI

## Millora el teu BENESTAR INTERIOR<sup>©</sup>

### OBJECTIUS:

- Redescobrir la nostra essència a través del autoconeixement.
- Reflexionar sobre el benestar i l'equilibri personal.
- Descobrir eines que ens permetin ajudar a potenciar el nostre benestar interior.
- Gestionar les emocions de forma assertiva.
- Aprendre a transmetre felicitat.

### DIRIGIT A:

- Persones que vulguin o necessitin estar millor personalment per afrontar i gestionar adequadament les seves tasques personals. Amb això, seran capaços de contribuir al seu benestar i dels demés, superant les limitacions creades per les tensions i mal estar interior.

### TEMARI:

- Autoconeixement: redescobrint la nostra essència.
- Calma, benestar i equilibri emocional.
- Creixement personal.
- Aprendre a transmetre benestar.

### METODOLOGIA :

Estructurem un procediment concretat pels següents punts:

- Diagnòstic del moment actual.
- Experimentar l'equilibri personal
- Positivitzar els obstacles.
- Compartir el benestar



# TALLERES PARA VIVIR MEJOR<sup>©</sup>

- La acción formativa se desarrollará personalmente de una manera muy participativa con dinámicas de grupo, talleres (workshops) y aprendizaje experimental que facilita la reflexión, el análisis y la toma de conciencia. Abordaremos tanto el aprendizaje cognitivo como el emocional que activa la energía necesaria para descubrir nuestro equilibrio interior.

## DOCUMENTACIÓN DEL TALLER:

- La documentación de la acción se entrega individualmente en un soporte de CD un vez finalizado el taller.

## NOTA:

- Existe la posibilidad de ampliar la continuidad con un seguimiento personalizado de dos sesiones de coaching para las personas que deseen profundizar en la mejora de su autoconocimiento.

## DURACIÓN:

- Son talleres de una duración de 5 horas, ya sea de forma intensiva o bien repartidos en dos días.

## LUGAR:

- Los talleres se realizan en las instalaciones de OME COACHING o en las instalaciones de las entidades, empresas, asociaciones, etc. que nos lo soliciten.

## DRECHOS DE NSCRIPCIÓN:

- La inscripción quedará formalizada con el pago del 25% del total del importe.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Francesc Macià, 1  
08760 Martorell—Barcelona  
Tel. 93-774-22-84  
info@omecoaching.es  
www.omecoaching.es

# ome

---

## COACHING | PNL

---

# TALLERES PARA VIVIR MEJOR<sup>©</sup>

Francesc Macià, 1  
08760 Martorell—Barcelona  
Tel. 93-774-22-84  
info@omecoaching.es  
www.omecoaching.es

# Mejora tú COMUNICACIÓN

## Descubre la ASERTIVIDAD<sup>©</sup>

### OBJETIVOS:

- Descubre tomando consciencia del tipo de comunicación que utilizamos habitualmente en las relaciones interpersonales.
- Tomar consciencia de que podemos modificar la forma de comunicarnos.
- Descubrir la importancia de una buena comunicación centrada en una actitud vital positiva.
- Trabajar con diversas técnicas de comunicación para potenciar nuestra asertividad.

### DIRIGIDO A:

- Personas que deseen reflexionar y revisar su comunicación en el ámbito personal y/o profesional.

### TEMARIO:

- La asertividad. Definición y contexto.
- Técnicas de comunicación.
- Tipos de conducta según nuestra comunicación y sus consecuencias.
- Los silencios y la comunicación no verbal.
- La comunicación no violenta.
- Cómo realizar peticiones asertivas.
- La importancia de la escucha.
- Las emociones y la comunicación.
- Pensar y comunicar positivamente.
- Reflexionar sobre el sentido de la comunicación.

### METODOLOGÍA :

- Comprender la importancia de la comunicación.
- Aportar las herramientas que nos permitan mejorar nuestra comunicación.
- Facilitar un entorno reflexivo sobre las competencias y los valores personales de una comunicación asertiva.
- Practicar la comunicación asertiva.

# Consigue un buen EQUILIBRIO

## Mejora tú BIENESTAR INTERIOR<sup>©</sup>

### OBJETIVOS:

- Redescubrir nuestra esencia a través del autoconocimiento.
- Reflexionar sobre el bienestar y el equilibrio personal.
- Descubrir herramientas que nos permitan ayudar a potenciar nuestro bienestar interior.
- Gestionar las emociones de forma asertiva.
- Aprender a transmitir felicidad.

### DIRIGIDO A:

- Personas que quieran o necesiten estar mejor personalmente para afrontar y gestionar adecuadamente su trabajo personal. Con ello serán capaces de contribuir a su bienestar y al de los demás, superando las limitaciones creadas por las tensiones y el mal estar interior.

### TEMARIO:

- Autoconocimiento: redescubrir nuestra esencia.
- Calma, bienestar y equilibrio emocional.
- Crecimiento personal.
- Aprender a transmitir bienestar.

### METODOLOGÍA :

Estructuremos un procedimiento concretado en los siguientes puntos:

- Diagnostico del momento actual.
- Experimentar el equilibrio personal
- Positivizar los obstáculos.
- Compartir el bienestar

