

Creado



Montse Hidalgo

Coach & Trainer
Speaker Internacional

**Experta en Coaching,
Inteligencia Emocional y PNL.
Speaker y Trainer Internacional.**

A lo largo de su trayectoria profesional ha ayudado a miles de personas a conseguir sus sueños en los negocios, en las ventas, con sus equipos de trabajo, en sus relaciones y a nivel personal.

Fundadora de la Universidad de la Felicidad y Directora del Máster de Coaching e Inteligencia Emocional. Ha prestado servicios a Telefónica, Sacyl, Air Europa, El Corte Inglés, Clínica Ruber, Universidad Europea de Madrid, Universidad de Salamanca, Universidad Camilo José Cela.

Se licenció en Periodismo, es MBA y RRHH. Es conferenciante, escritora y colaboradora de diferentes medios de comunicación como experta en Coaching, PNL e Inteligencia Emocional.

Paseo Canalejas, 33-35 - 1ª Planta
37001 Salamanca. España
Tel.: +34 923 611 711
administracion@ufel.es

www.ufel.es



UNIVERSIDAD de la
FELICIDAD

Curso de Coaching Personal

Dirige tu vida, consigue tus sueños



UNIVERSIDAD de la
FELICIDAD
www.ufel.es

Objetivos

Entender cómo funcionan los procesos mentales y cómo estos nos afectan a nuestros estados emocionales y por tanto a nuestras relaciones personales y profesionales.

Aprender a conseguir lo que deseamos.

Conseguir una comunicación más efectiva a todos los niveles: pareja, familia, amigos, trabajo...

Eliminar y superar bloqueos del pasado.

Potenciar la confianza.

Aumentar la Autoestima.

Aprender a cambiar hábitos no saludables por hábitos saludables.

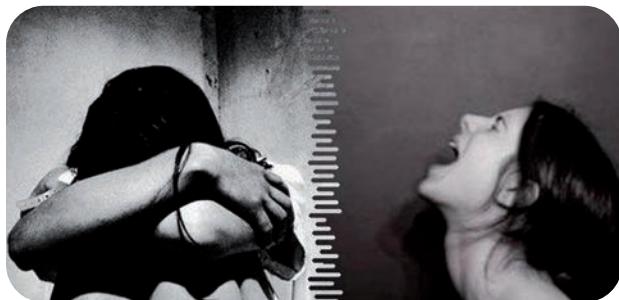
Metodología

Curso de entrenamiento experiencial, práctico y dinámico.

- Aprendizaje acelerado.
- Dinámicas individuales y grupales.
- Ejercicios de PNL (Programación Neurolingüística).
- Coaching.
- Inteligencia Emocional.
- Trabajo en Equipo.

¿A quién va dirigido?

- Licenciados, diplomados o estudiantes universitarios que deseen encaminar su formación o desarrollo profesional hacia la especialidad del Coaching, Recursos Humanos, Psicología, Dirección y Administración de Empresas...
- Personas interesadas en aplicar las herramientas del Coaching para diseñar, promover e implementar nuevas formas de acción y de gestionar los cambios sin resistencias.
- Personas interesadas en gestionar cambios o mejorar diferentes áreas de su vida, tanto a nivel personal como profesional.
- Personas que quieran aprender a desarrollar y entrenar la creación de nuevas actitudes y creencias saludables.



www.ufel.es

**Cuatro módulos de 5 horas cada uno.
Total 20 horas**

Módulo 1: TOMANDO CONCIENCIA DEL YO

- ¿Qué es y qué no es Coaching?
- Crisis VS Oportunidad
- Proceso de cambio y aprendizaje.
- ¿Qué deseo realmente en mi vida?
- ¿Cómo alcanzar mis sueños?

Módulo 2: LEY DE LA ATRACCIÓN: ATRAEMOS LO QUE PENSAMOS

- ¿Qué es la realidad?
- ¿Cómo funciona nuestra mente?
- Entender el impacto de nuestros pensamientos.
- Pensamiento positivo.
- Ley de la atracción.

Módulo 3: COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Dinámica conversacional en Coaching.
- Gestión del tiempo.
- Extraer lo mejor de nosotros mismos.
- Filosofía ganar ganar.

Módulo 4: SUPERA TUS LÍMITES. ALINEACIÓN ENTRE LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y HACEMOS.

- Mapas mentales.
- Gestión emocional.
- Pirámide Lógica de Pensamiento.
- PNL (Programación Neurolingüística) Anclaje en el Estado de máxima excelencia.

Inscripción:

En la Universidad de la Felicidad. En nuestras oficinas,
vía email en administración@ufel.es o llamando al 923 611 711

Matrícula: 190 €

N.º de Cuenta: ES12 0182 2305 6502 0856 3840

www.ufel.es