



PROGRAMA FORMATIVO

ÁREA: RECURSOS

PERÍODO: ENERO – MARZO 2012

COACHING y PNL

Utilizando técnicas de PNL y Coaching desarrollaremos las competencias y habilidades personales y profesionales.

Programa del curso:

1. Gestión del comportamiento humano: Desarrollo, situaciones de crisis y liderazgo.
2. Comunicación: Verbal y no verbal, metacomunicación y competencias.
3. Comunicación: Hechos y juicios, escucha activa y feedback como soporte.
4. Esquemas de proceso para la descripción del objetivo, alternativas y recursos.
5. Retroalimentación, Plan de actuación y seguimiento de los resultados.
6. Búsqueda del sentido de la vida personal y profesional, gestión del tiempo y del cambio.
7. Prácticas de reaprendizaje colaborativas y cooperativas.

El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.

HABLAR EN PÚBLICO

Curso teórico-práctico.

Temario:

1. Afrontar el miedo a hablar en público.
2. La comunicación verbal y no verbal.
3. La pausa como herramienta del discurso.
4. Preparación y estructura del discurso.
5. Técnicas de persuasión.
6. Prácticas a realizar por los alumnos.

El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.

GESTIÓN DE EQUIPOS

Utilizando técnicas de Coaching, trabajaremos:

- Cómo formar equipos: Principales aspectos a tener en cuenta.
- La comunicación efectiva.

El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.

GESTIÓN DEL TIEMPO

Utilizando técnicas de Coaching, trabajaremos:

- La gestión del cambio: Cómo nos afectan los cambios? Detectamos las resistencias? Cómo trabajar las resistencias y fluir con el cambio?
- La gestión del tiempo: Cómo nos organizamos de manera efectiva? En qué y por qué perdemos el tiempo? Cómo detectarlo y solucionarlo?

El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.

**IMAGEN PERSONAL:
AUTOMAQUILLAJE Y
VISAGISMO**

La sala está equipada con espejos de pie. Uno para cada uno/a de los asistentes al curso.

Mediante el visagismo cada alumno estudiará su propio rostro para luego corregir o modificarlo mediante el maquillaje para conseguir la imagen deseada.

El visagismo nos permitirá conocer las diferentes perspectivas y planos del rostro; así como las diferentes morfologías que puede presentar.

El automaquillaje será la parte práctica del curso a partir de los objetivos marcados en la parte de visagismo.

Seguiremos el automaquillaje natural (suave, sin demasiadas estridencias). Analizaremos el material para la correcta aplicación del maquillaje y nos familiarizaremos con la teoría del color.

Método: Completamente práctico. Todas las lecciones se trabajaran sobre la base de breves explicaciones previas que los alumn@s irán aplicando simultáneamente sobre su propio rostro o sobre el de un/a compañero/a.

**DEFENSA
PERSONAL PARA MUJERES**

Aprenderemos las diferentes técnicas de defensa, así como las diferentes herramientas de que disponemos. Las técnicas se llevarán a la práctica. Trabajaremos el aspecto ofensivo, como el defensivo, ya sea utilizando únicamente nuestro cuerpo, como utilizando diferentes objetos. Se trabajaran también aspectos como la corrección postural o el fortalecimiento de las extremidades.

