

POSTGRADO EN



AUTOESTIMA Y LIDERAZGO PERSONAL





PRESENTACIÓN

¿Realmente confías en ti? ¿Estás desarrollando todo tu potencial? ¿Crees que tu actitud es la de una persona que cree en ella misma? ¿Te sientes feliz? ¿Te valoras? ¿Te aprecias? ¿Puedes aceptar que te amen? ¿Puedes ser tú mismo en todas tus relaciones o te falta seguridad? ¿Generas autoestima a los demás? ¿Crees en ti?

Aquí podrás encontrar las respuestas que te ayudarán a entender que aspectos puedes cambiar, mejorar o potenciar para llegar a ser la persona confiada y segura que siempre has querido ser. Este postgrado es un espacio de autoconocimiento y reflexión acerca de lo que piensas, sientes y haces con tu vida y en tu vida. Te conocerás mejor y ganarás seguridad. Y sobre todo, será una fuente de inspiración para tu día a día. Si tu objetivo está orientado al crecimiento y liderazgo personal encontrarás un espacio para descubrirte y potenciar tu autoestima.



PROGRAMA

I. Autoestima y Autoconcepto. Autoevaluación de la autoestima. La autoeficacia. El valor de la autoestima para el equilibrio personal. Rueda de la Autoestima. Abordaje de la autoestima desde el Coaching.

II. La construcción de la autoestima. Autoconocimiento y Autoestima. Las creencias, el inicio del proceso. Las etiquetas negativas. De la autoestima al egoísmo. Legitimar las propias necesidades. El autocuidado.

III. Los demás: cómo afectan al propio autoconcepto. El papel de la familia en la construcción de la autoestima. Diferenciarse de la mirada del otro. Conectar con el yo interior. El bullying y el mobbing. Respetarse y hacerse respetar.

IV. Los errores: fuente de reestructuración. El error como advertencia. La excusa como parte del problema. Fracaso y error. Responsabilidad y autoestima. La liberación de la culpa. Estrategias de autorregulación. Autoestima y logro.

V. La crítica: cómo dar una respuesta apropiada. Obstáculos para el crecimiento de la autoestima. Detectar la propia voz crítica. La función de la voz crítica. La autoexigencia y cómo afrontarla. Dar una respuesta apropiada ante las críticas de los demás.

VI. Las demandas. Los 5 verbos de la autoestima. Los 2 atentados contra la autoestima. Compararse. Competir. A qué decir SÍ a qué decir NO. Cómo lograr lo que queremos. Asertividad y comunicación no violenta.

¿Tus pacientes o clientes necesitan fortalecer su autoestima? ¿Precisas herramientas y recursos para acompañarles y ayudarles en su desarrollo personal? ¿Quieres ganar seguridad en tu profesión? Si tu profesión está vinculada a dirigir equipos o grupos humanos, obtendrás conocimientos teóricos y prácticos para desarrollar la autoestima de las personas de tu equipo, de tus pacientes o de tus clientes.

Este postgrado te ofrece recursos prácticos y útiles y las herramientas necesarias para acompañarte en tu camino hacia la satisfacción y el bienestar personal. De esta forma, aprovecharás el programa pedagógico en su totalidad, tanto si lo contemplas desde una visión profesional como desde una mirada más personal.

VII. Cómo dar autoestima a los demás. Fortalecer la autoestima de nuestros clientes, pacientes, alumnos o hijos. El estilo educativo familiar y la autoestima. Tratar a los demás como asesores. Centrarse en las capacidades.

VIII. Autoestima y trabajo. Afán de superación. Quién quiero ser. Cambio de estrategias. La autoestima como potenciadora del éxito. El líder con sana autoestima. Los retos y desafíos. El poder de la autoestima en el lugar de trabajo.

IX. Autoestima y salud. Self Esteem. Modelos de comunicación según Satir. Autoestima y estrés. Autoestima y cuidado físico. Hábitos saludables para el bienestar. Salud en las empresas. Organizaciones saludables.

X. Relación entre autoestima y pareja. Autoconcepto de pareja. Nuestro rol como pareja. Nuevos roles de género y su repercusión en la autoestima. Lo que esperamos de la pareja. Las pruebas de amor y las expectativas en la pareja.

XI. Relación entre autoestima y sexualidad. Autoconocimiento sexual. Nuestro cuerpo erótico. El papel de la autoestima en la sexualidad. Dar y recibir placer. Liderazgo sexual. La sexualidad como motor y fuerza interior.

XII. Relación entre autoestima y alimentación. Cuando la alimentación se convierte en un problema. La necesidad de control. El deseo de perfección. Mi relación con la comida: pensamientos, emociones y conductas.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

- » Quieres desarrollar tu autoestima.
- » Buscas una formación en autoestima que cuente con un contenido actualizado y de calidad.
- » Sientes que es el momento de iniciar (o continuar) un proceso de desarrollo personal.
- » Quieres formarte con profesionales expertos en la materia.
- » Te interesa el mundo del desarrollo y crecimiento personal y quieres herramientas innovadoras y de profundo alcance.
- » Lideras un equipo de personas y quieres fortalecer su autoestima para que puedan dar lo mejor de ellas.
- » Trabajas como psicólogo o coach y quieres formarte en desarrollo de la autoestima para acompañar a tus pacientes y clientes.
- » Te dedicas al área del liderazgo y te apetece seguir trabajando en ti mismo.
- » Sabes de la importancia de desarrollar tu autoestima antes de acompañar a otras personas en sus propios procesos de crecimiento.
- » Quieres recursos para promover un liderazgo que te permita aumentar tu autoestima, incrementar tus recursos personales y la confianza en ti mism@.
- » Te interesa conocer diferentes formas de abordar el desarrollo de la autoestima.
- » Quieres afrontar situaciones de crisis personal o profesional de manera positiva y recuperar tu energía vital.
- » Necesitas superar estados de sufrimiento o situaciones del pasado que dificultan tu avance
- » Deseas desarrollar formas más eficaces de comunicación con tu entorno.

TUTORÍAS

Las tutorías de este programa de especialista se constituyen como un espacio abierto al conjunto de participantes para tratar de forma individualizada y personalizada cualquier duda relativa al propio proceso de aprendizaje.

EVALUACIÓN

La evaluación de la actividad del alumnado es individual y continuada. Incluye: La presentación de los ejercicios de cada unidad didáctica como un proceso de desarrollo.

METODOLOGÍA

El Postgrado en Autoestima y Liderazgo Personal utiliza una metodología teórico-práctica y vivencial orientada al entrenamiento y profundización de tu carácter para que el liderazgo personal quede integrado en todas las áreas de tu vida. Cada seminario consta de material en forma de ejercicios, cuestionarios, marcos teóricos, material complementario (artículos, libros o videos), reflexiones personales, conclusiones y plan de acción.

MODALIDADES

Este postgrado se presenta en dos formatos: **Online** y **Presencial** (los seminarios se realizan los viernes de 16:30 a 20:30). Ambos se inician en Octubre.

PRECIO

Matrícula: 300€
Curso: 1.200€

INSCRIPCIÓN

Institut Gomà
Avd. Diagonal, 359 1º
08037 Barcelona

(+34) 93 208 27 94
institut@institutgoma.com



Herminia Gomà
Psicóloga | Coach | Maestra



David Cueto
Psicólogo



Inés de Caralt
Psicóloga | Coach



Ares Anfruns
Psicóloga | Coach



Ana González
Psicóloga



Anna Girbau
Psicóloga | Coach



Laura Ponce
Psicóloga General Sanitaria



Miguel de Molina
Psicólogo



Úrsula Martínez
Psicóloga | Coach



Paula Folch
Psicóloga | Coach



Lara Castro
Psicóloga | Sexóloga



Escuela de Coaching Teleológico

INSTITUT GOMÀ } { CONÓCETE, APRENDE Y LIDÉRATE

PARA MÁS INFORMACIÓN

Consulta nuestra web o llámanos al (+34) 93 208 27 94

institut@institutgoma.com

Av. Diagonal, 359, 1º | Barcelona (España)



/institutgoma



Institut Gomà



Institut Gomà



@institutgoma



@Institut_Goma

institutgoma.com/autoestima-liderazgo-personal