

MUJER 3.0: ¡ROMPE TUS BARRERAS!

6 claves para autoafirmar tus derechos y desarrollar tu autoestima

ACABA CON EL MIEDO, MEJORA TU COMUNICACIÓN NO VERBAL Y APRENDE A MARCAR LÍMITES, A HACER PETICIONES, A EXPRESAR SENTIMIENTOS Y NECESIDADES Y A DECIR NO

Estimada amiga:

¿Te has sentido herida u ofendida por algo que tu pareja, un amigo, un familiar o con un compañero de trabajo ha dicho o ha hecho?

¿Has preferido callarte o no has sabido qué contestar?

¿Has puesto el grito en el cielo? o ¿Te has marchado dando un portazo?

¿Te cuesta dar tu opinión o decir lo que piensas?

¿Te preocupa qué ocurrirá si dices que "no" a algo o a alguien?

¿En alguna ocasión te has sentido bloqueado, has respondido con ansiedad y nerviosismo, te has comportado de manera agresiva o a la defensiva, o has actuado según los deseos de los demás sin tener en cuenta tus propios sentimientos y necesidades?



Podemos ayudarte a resolver de manera efectiva esta y otras situaciones similares

Inscríbete ya en nuestro taller

MUJER 3.0: ¡ROMPE TUS BARRERAS!

6 claves para autoafirmar tus derechos y desarrollar tu autoestima

ACABA CON EL MIEDO, MEJORA TU COMUNICACIÓN NO VERBAL Y APRENDE A MARCAR LÍMITES, A HACER PETICIONES, A EXPRESAR SENTIMIENTOS Y NECESIDADES Y A DECIR NO

OBJETIVO



Al finalizar el taller conocerás 6 claves necesarias para autoafirmar con éxito tus propios derechos, sin dejarte manipular y sin manipular a los demás, obteniendo el respeto de los que te rodean, al tiempo que te relacionas con ellos de igual a igual, gestionando efectivamente tus emociones. Ello desarrollará tu autoestima y tu autovaloración personal y te ayudara a romper sin miedo con aquello que no quieres en tu vida, encontrando la tranquilidad y el bienestar que te mereces.

¿Hasta cuándo vas a esperar? ¿no estas cansada de verte así?

No más excusas, ¡el 2015 es tu año!

¿QUIEN IMPARTIRA EL TALLER?



Laura Ceballos del Castillo.

Licenciada en CC. Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense de Madrid y MBA, por el Instituto de Empresa.

Ha trabajado en comercio internacional, como Consultora internacional de proyectos y cuenta con 10 años de experiencia de Direcciones Financiero Administrativas y de RRHH en sectores de nuevas tecnologías, telecomunicaciones, otros servicios, agrícola, distribución e industria textil.

Directora y Fundadora de **Coach Experience**, en los últimos años ha desarrollado su trayectoria profesional como coach, hipnoterapeuta, formadora y consultora.

Enfocada al desarrollo de las personas, Laura decidió hace 6 años reorientar su carrera profesional y empezar a ayudar a otros a descubrir todo el potencial que llevamos dentro, acompañándoles y ayudándoles a lograr sus proyectos, retos, aspiraciones y objetivos.

Miembro de ASESICO, y ACC por la ICF.

Master en Constructivismo Social y en Coaching personal y organizacional, por ECC.

Master Internacional en Coaching, niveles experto en Coaching y de especialización en Coaching ejecutivo y empresarial, por el IEC, con formación específica en Coaching sistémico, Coaching de equipos, herramientas avanzadas de PNL aplicadas al Coaching, Coaching estratégico y técnicas de Problem Solving y en EFT. Formación en Comunicación Dinámica D.I.S.C., avalada por el Instituto Español D.I.S.C. y Formadora ocupacional.

Especialista en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana. Instituto Erickson. Madrid-Los Ángeles. Formada con Roxana Erickson y con Norma y Philip Barreta, discípulos directos de Milton Erickson, entre otros.

INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE PLAZA

Los derechos de inscripción en el taller son de **390 euros**. Incluye documentación y material del curso.

PUEDES OBTENER UNA BONIFICACION EN LA MATRICULA SI TE INSCRIBES ANTES DE NAVIDAD, HASTA EL PROXIMO MARTES 24 DE DICIEMBRE A LAS 23:59 HORAS

con lo que el curso te queda en

97 €

75% descuento

¿Por qué hacemos esta oferta?

por estar próximas la navidades, queremos que veas cumplidos tus buenos propósitos para el 2015.

También es una manera de premiar el que podamos dejar preparado el curso con mucha antelación, lo que nos facilita muchísimo las cosas.

Apúntate ahora, no lo dejes para mas tarde, que ya sabes lo que pasa cuando vamos demorando las cosas. No te pierdas esta estupenda oportunidad de llevarte un aprendizaje que puede cambiar tu vida y a cambio de unas condiciones muy asequibles. Las oportunidades pasan....

A partir del 25 de diciembre y hasta el día de Reyes, el 5 de enero a las 23.59 horas el precio del curso será de **195 euros**.

A partir de esa fecha el curso se venderá a su precio habitual.

Y eso no es todo, porque además...

por si NO nos conoces, te invitamos a asistir, **TOTALMENTE GRATIS a la conferencia presentación del curso, el próximo 30 de enero a las 19.00h**

Duración: 1.30h. Localización: C/ Nave, 6 - 46003 Valencia
Solo 20 plazas disponibles. ¡No te quedes sin ella!

Puedes INSCRIBIRTE cumplimentando el formulario de inscripción adjunto y haciendo una transferencia a **La Caixa IBAN ES72 2100 2124 6702 0047 5710**. Concepto "Mujer 3.0. Por favor, incluye tu nombre completo, y mándanos un mail de confirmación a lcc@coachxp.es.

Solicita más información **sin compromiso** llamando al **676 751 735**, o enviando un mail a info@coachxp.es. Las plazas son limitadas, (máximo 20 alumnos), y se asignarán por riguroso orden de inscripción.

FECHA Y HORARIO

5ª Edición en Valencia.
Impartición: **Viernes, 13 de Febrero de 2015.**
Duración: **5 horas.**
Horario: **De 16.00h a 21.00h**



LOCALIZACION

Aure Librería
C/Nave 6 - 46003 Valencia
Tel: **961 68 70 98**
Móvil: **676 751 735**
E-mail: info@coachxp.es

Ver [Mapa](#)

BENEFICIOS



En este taller aprenderás a, dejar atrás el miedo y atreverte a....

- **Decir "no";**
- **Expresar tu punto de vista o tu postura frente a algo o alguien;**
- **Pedir favores, aclaraciones o hacer frente a un problema;**
- **Reaccionar y contestar de manera efectiva frente a un ataque;**
- **Expresar y gestionar tus sentimientos y emociones (afecto, gratitud, admiración, insatisfacción, descontento, dolor...);**
- **Escucharte a ti mism@, respetando tus derechos y necesidades;**
- **Marcar límites y protegerte de ciertas personas y comportamientos;**
- **Expresarte sin miedo, sin ser agresiv@ y sin estar a la defensiva;**
- **Reconocer y evitar los modelos negativos de comportamiento que se dan durante un conflicto y llegar a una situación satisfactoria para ambas partes: Ganar-ganar (Win-Win Situation).**

