

Taller de Gestión de la Incertidumbre en Tiempos de Cambio

(4 horas, disponible en versión Presencial y Online)

En esos momentos de cambio vital (personal o laboral) el conseguir autogestionarnos y manejar la incertidumbre asociada a ese cambio se convierte en una habilidad fundamental para mantener nuestro equilibrio interior y poder avanzar. En este taller de 4 horas de duración, un espacio que combina píldoras teóricas y dinámicas experienciales, encontrarás los apoyos que necesitas para poder “surfear” las olas desafiantes a las que te estás enfrentando

“No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfearlas”
(Jon Kabat-Zinn)

RESUMEN

- Identificando las olas desafiantes y como te hacen sentir
- ¿Cuáles son las habilidades que necesitas?
- Objetivo vs Dirección: los mitos sobre la seguridad
- Ocuparse vs Preocuparse: los círculos de afrontamiento
- Responder vs Reaccionar: los cuatro componentes de tu auto-regulación
- Algunas técnicas para calmar la mente y gestionar la emoción

Antes del taller se realizará un “Pre-work”, lo que nos permitirá trabajar con casos reales

INSTRUCTORES

Publio Vázquez / Rosa M^a Coto. Más información sobre los CV de los instructores en:
www.humanodevelopment.com/equipo

LUGAR Y FECHAS DEL TALLER

El taller se realiza tanto en formato presencial como online, siempre que exista un número mínimo de asistentes al mismo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para mayor información y precios, envía un email a info@humanodevelopment.com o bien ponte en contacto con nosotros en el teléfono 680 315 769

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción en:
<https://www.humanodevelopment.com/contacto/>

Al realizar tu reserva, indícanos tu interés en asistir a este taller mediante el campo “Comentarios”, señalando siempre tu preferencia por el formato presencial u online