

 

FACILITADOR: FERNANDO FREIXAS  
Coach Ontológico. Abogado. Periodista.

INICIO  
**PC1** Programa de Liderazgo Personal con Coaching

Con herramientas de coaching enfocadas en gestión saludable de pensamientos, emociones y relaciones interpersonales.

<b>Mie 6/7</b>	<b>19hs</b>
Modalidad: virtual (por Zoom) Duración: Semanal, seis miércoles consecutivos.	

INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN  
[www.carbap.org](http://www.carbap.org)

Protagonista de Cambio 

## 1º Capacitación: Programa de Liderazgo

**Facilitador:** Fernando Freixas de Protagonistas de Cambio

Comenzamos el **miércoles 6 de julio próximo, a las 19 horas**, en forma virtual.

- Son 6 encuentros de 2.30 horas promedio, con entrega de material y grabación luego de cada clase.
- Se trabaja con formato taller con armados de grupos para trabajar consignas.
- Se enviará cada semana un link correspondiente a cada encuentro.
- La modalidad puede ser para que se reúnan un grupo de personas en cada clase con pantalla y acceso a dispositivos para intercambiar con el capacitador o bien cada uno con su link en forma particular.

## CALENDARIO DE ENCUENTROS:

1. 6/7/2022 (Módulo 1)
2. 13/7/2022 (Módulo 2)
3. 20/7/2022 (Módulo 2)
4. 27/7/2022 (Módulo 3)
5. 3/8/2022 (Módulo 4)
6. 10/8/2022 (Módulo 5)

### **Módulo 1: Introducción a Protagonista de Cambio**

Realizaremos un recorrido por el programa, basándonos en herramientas de aprendizaje basadas en mente y emoción. ¿Por qué pienso como pienso? ¿Qué puedo hacer con mis emociones?

### **Módulo 2: Víctima o Protagonista**

¿Cómo me paro frente a los desafíos de la Vida? ¿Cómo hacer para recorrer el camino de la Vida con más libertad y paz interior? Un encuentro clave para hacerse cargo de lo que quiero en mi Vida.

### **Módulo 3: Rombo de la Efectividad**

Herramienta clara y concreta para poner nuestra energía mental en lo que depende de uno. ¿Cómo gestionar la ansiedad, la bronca y la frustración?

### **Módulo 4: Modelos mentales**

¿Por qué veo el mundo como lo veo? Revisamos creencias que nos limitan en nuestros vínculos laborales y sociales.

### **Módulo 5: Conversaciones efectivas**

Aprendemos a conversar de manera clara y sana. Para eso nos enfocamos en la escucha efectiva y en distintos tipos de conversaciones.