

## "ASERTIVIZATE!"

Taller de Coaching Grupal: Comunicación no violenta y Gestión emocional

COMO AUTOAFIRMAR TUS PROPIOS DERECHOS, DESARROLLAR TU AUTOESTIMA Y GESTIONAR EFECTIVAMENTE TUS EMOCIONES

Estimad@ amig@:

¿Has discutido con tu pareja, con un amigo, con un familiar o con un compañero de trabajo?

¿Te has sentido herid@ u ofendid@ por algo que alguien 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?



Si quieres aprender a resolver de manera efectiva esta y otras situaciones similares inscríbete ya en nuestro taller de Coaching Grupal,

### "ASERTIVIZATE!" Comunicación no violenta y Gestión emocional

#### METODOLOGIA: COACHING GRUPAL

A lo largo de todo el proceso de [Coaching](#) Grupal, irás mejorando en tu desempeño personal, profesional y social; guiado por tu coach y fortalecido por la confianza y la energía del grupo.



Durante 12 sesiones, de carácter semanal y de hora y ½ de duración, tendrás la oportunidad de intercambiar experiencias y enriquecerte con los conocimientos y aportaciones de otros participantes.

Los grupos, de un máximo de 20 participantes, estarán formados por particulares o profesionales con objetivos e intereses análogos. En un entorno libre de juicios, dado que todos han vivido o están atravesando por situaciones similares, encontrarás un entorno de pruebas ideal para modelar nuevas conductas, practicando con tus compañeros y recibiendo en todo momento su retroalimentación o feedback y su apoyo.

Al finalizar el proceso estarás preparad@ para autoafirmar 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, lo que desarrollará tu autoestima y tu autovaloración personal.

#### COACH



Laura Ceballos

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

10 años de experiencia de Direcciones Financiero Administrativas y de RRHH.

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

Master Internacional en Coaching, nivel experto en Coaching, por el IEC. Acreditada por ASESICO, por la ECA y asociada a la ICF.

Formación en Comunicación Dinámica D.I.S.C., avalada por el Instituto Español D.I.S.C.

Formadora ocupacional, avalada por el SERVEF.

Master Internacional en Coaching, 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.

#### INSCRIPCION Y RESERVA DE PLAZA

Los derechos de inscripción en el taller son de **39 € por sesión**, para un mínimo cuatro sesiones. Incluye documentación y material del proceso.

Por ser la primera vez que convocamos el taller en Valencia, queremos que lo pruebes y hemos decidido ofrecerte un **50% de descuento**, con lo que el **precio por sesión**, para un mínimo de cuatro sesiones, te quedaría en

**19,50 € !**



Y eso no es todo, porque además...

**PUEDES TRAER A OTRA PERSONA, COMPLETAMENTE GRATIS!**

nos pondremos en contacto contigo unos días después de tu inscripción, para que nos des los datos de tu invitad@.

**Esta oferta tiene validez hasta el miércoles 25 de Mayo.**

**Inscríbete ya**, tienes una estupenda oportunidad para iniciar un proceso que puede cambiar tu vida, y hoy, al mejor precio!

Puedes hacerlo cumplimentando el formulario de inscripción adjunto y haciendo una transferencia por valor de **78 euros**, por el bono mensual de cuatro sesiones, a la cuenta de **La Caixa 2100 5986 32 0200046450**. Pon en concepto "Asertivizate!", incluye tu nombre completo, y mándanos un mail de confirmación cuando la hagas (info@coachxp.es), diciéndonos si asistirás acompañado de tu invitad@.

Solicita información **sin compromiso** llamando al **961 68 70 98**, al **676 751 735**, o enviando un mail a **info@coachxp.es**. Las plazas son limitadas y se asignarán por riguroso orden de inscripción.

#### SESIONES DE COACHING GRUPAL

**Inicio: Junio de 2011.**  
**Periodicidad: Semanal.**  
**Grupos: Viernes, tardes.**  
**Horarios: De 19.15 a 20.45 horas.**



#### LOCALIZACION

C/Río Nervión, 19, 7ª Planta, Puerta 25  
46023 Valencia  
**Tel: 961 68 70 98**  
**Móvil: 676 751 735**  
**E-mail: [info@coachxp.es](mailto:info@coachxp.es)**

Ver [Mapa](#)

#### BENEFICIOS



En este taller aprenderás 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).**

