

## Nota de prensa –Extensión Universitaria UNED Cantabria

Santander, miércoles 27 de mayo de 2015

# UNED Cantabria: Curso Cómo ser tu propio Life Coach (Estrategias y técnicas)

Hacia un crecimiento personal, para automotivarte y cómo realizar cambios que te permitan avanzar.

Centro UNED de Cantabria, los viernes 19 y 26 de junio

*0.5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración (en trámite)*

Cada vez son más personas las que, además de poder realizar otras terapias, canalizan su crecimiento personal con la ayuda de un **Life Coach** o practicando técnicas de **autocoaching** porque su aplicación es totalmente práctica enfocada a realizar cambios en momentos puntuales de tu vida en los que quieres llegar a algo, a conseguir un



objetivo. Este concepto, que viene del mundo del deporte, se ha extendido debido a los beneficios que ofrece también contar con un entrenador de vida para ir modelando tu forma de pensar y de afrontar situaciones mejorando la calidad de esta. Algo sencillo que se puede combinar o no con otras terapias.

**Paloma Sanz**, Mind Coach certificado y Trainer de PNL, impartirá este curso/taller de **10 horas lectivas** en el **Centro UNED de Cantabria** los **viernes 19 y 26 de junio de 2015**, en horario de **16:00 a 21:00 h**. Con ella, el alumno aprenderá a identificar qué quiere conseguir, entender los posibles bloqueos, usar técnicas que apoyen su crecimiento personal y cómo realizar cambios que le permitan avanzar.

La formación se realizará de forma presencial ofreciendo momentos de teoría que se irán desarrollando en los ejercicios prácticos a nivel individual o en grupo a lo largo de todo el curso para ir interiorizando contenidos y compartiendo experiencias de aprendizaje.

**Luis Ángel Saúl Gutiérrez**, Doctor en Psicología y Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED avala el monográfico que está dirigido a personas que estén interesadas en gestionar mejor su vida, mantener el equilibrio emocional, conseguir objetivos, superar obstáculos,

El formato del curso facilitará descifrar cuáles son los factores críticos de la motivación, es decir, los diferentes factores que influyen en la motivación para conseguir ser constante en el propio proceso de cambio. Asimismo, se analizará el desarrollo del potencial propio: quién eres cuando estás al máximo de tu potencial, dónde está el límite y tus posibilidades. Paloma mostrará cómo gestionar los miedos para identificar las sombras que forman parte de nuestra identidad; las estrategias básicas de coaching: qué es coaching y cómo sistematizar su proceso; y ahondará en las creencias limitantes y potenciadoras: distinción de los pensamientos que te bloquean, te frenan y los que te permiten seguir creciendo. Además, en este **curso “Cómo ser tu propio Life Coach (Estrategias y técnicas)”**, para el que se han solicitado **0.5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración**, se tratarán las opciones como recursos de éxito y las técnicas específicas de coaching, generando finalmente un plan de acción.



### Cómo ser tu propio Life Coach (Estrategias y técnicas)

<http://extension.uned.es/actividad/9785&codigo=CSTPL>

También puedes ver más información y matrícula en nuestra Web:

[www.unedcantabria.org](http://www.unedcantabria.org)