

Santander, martes 29 de septiembre de 2015

UNED Cantabria: Autodescubrimiento y equilibrio emocional a través del Coaching en un curso de Extensión Universitaria

“El viaje del héroe es una filosofía de vida que hace que puedas afrontar los cambios que se van generando en ella, entiendas cuál es tu evolución como persona y afrontes las dificultades que vas a tener que superar”, Paloma Sanz

Paloma Sanz, Mind Coach certificado y Trainer de PNL, impartirá el curso **El viaje del héroe parte 1. Un viaje al autodescubrimiento y el equilibrio emocional a través del Coaching** del 23 de octubre al 11 de diciembre con unos objetivos a alcanzar, desde “crear una percepción positiva de ti mismo, **concretar tus objetivos de vida**, a generar cambios en ti, pasando por definir una hoja de ruta en tu línea del tiempo y establecer la actitud y estado necesarios”.



Conceptos tales como “virus mentales, generación de estados potenciadores, anclajes positivos para el día a día y percepciones sobre el héroe en la mitología y en el cine” figuran en el programa del curso, un programa que, según Paloma, va destinado “a personas que están en el momento adecuado para avanzar en sus vidas, buscan cambiar significativamente, quieren evolucionar en su vida, buscan reencontrarse con su esencia o les interesa entender el potencial que tienen”.

En definitiva, “**el viaje del héroe** es una filosofía de vida que hace que puedas afrontar los cambios que se van generando en ella, entiendas cuál es tu evolución como persona y afrontes las dificultades que vas a tener que superar.” Durante las 20 horas del curso se explicará cómo “tu vida es un constante viaje en el que merece la pena saber cómo

mantenerse centrado y equilibrado a partir de un proceso de crecimiento personal que te va a ayudar a tener herramientas y estrategias para vivir una vida más armónica y feliz”.

Dirigido por Luis Á. Saúl, Doctor en Psicología y Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED, el monográfico tiene asignados **1 crédito ECTS y 2 de Libre Configuración (LC)**.



[El viaje del héroe parte 1. Un viaje al autodescubrimiento y el equilibrio emocional a través del Coaching](#)

Fechas: Del 23 de octubre al 11 de diciembre de 2015

Horario: De 16:15 a 20:15 h.

Horas lectivas:

Créditos: 1 (2 LC).

Lugar: Centro UNED de Cantabria

Ver calendario de la actividad:

<http://extension.uned.es/calendario/idactividad/10124>

Boletín de “Cursos y Actividades del Centro Asociado”

Para estar puntualmente informado sobre las actividades y cursos que se llevan a cabo en el Centro Asociado solo hay que acceder al enlace de “Cursos y Actividades del Centro Asociado”, e introducir la dirección de correo electrónico a la que se enviarán los avisos:

<http://extension.uned.es/suscripcionalta/idcentro/3>

Todo, en... www.unedcantabria.org