

Nota de prensa   **Extensión Universitaria UNED Cantabria**

Santander, jueves 10 de marzo de 2016

Diseña el viaje de tu vida gracias al coaching en UNED Cantabria

“En este curso, te centrarás en el cambio y la evolución de tu ser a partir de técnicas avanzadas de coaching y psicoterapia” (Paloma Sanz)

Tras la Semana Santa, el centro universitario UNED Cantabria incrementará su oferta de actividades extracadémicas, ofreciendo formación complementaria al tiempo que programa más actividades y cursos de diversa tipología a impartirse durante segundo cuatrimestre del curso académico 2015-2016, justo antes del inicio de sus Cursos de Verano.

La transformación del héroe. Coaching y crecimiento personal para transformar tu vida en un gran viaje

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** (en la fotografía), Mind Coach certificado y Trainer de PNL, vuelve al Centro UNED de Cantabria durante los viernes indicados en el [calendario del curso](#), dirigido por **Luis Ángel Saúl**, Profesor de la Facultad de Psicología de la UNED, **del 1 de abril al 13 de mayo de 2016**, en horario de 16:15 a 20:15 h.

El curso de “La transformación del héroe”, en palabras de Paloma, “implica que puedas llevar tu vida al nivel que desees, consiguiendo que sea una vida significativa aumentando tu nivel de felicidad y el



de los que te rodean. Para ello, en este curso, te centrarás en el cambio y la evolución de tu ser a partir de técnicas avanzadas de coaching y psicoterapia”.

Dirigido a personas que: “están en el momento adecuado para avanzar en sus vidas, buscan cambiar significativamente, quieren evolucionar hacia su objetivo, buscan reencontrarse con su esencia, les interesa entender el potencial que tienen, necesitan salir de un momento negativo...”.

En definitiva, La transformación del héroe “surge de la necesidad que tenemos las personas de evolucionar en la vida y las dificultades con las que nos encontramos a nivel personal, social y profesional para poder hacerlo. Entender cómo usar tu cerebro de forma más eficaz, cómo gestionar mejor tus emociones y cómo ser perseverante para conseguir tus objetivos es la clave de este proceso de mejora”.

La **transformación del héroe** forma parte de la serie ***El viaje del héroe***. Este curso, de **20 horas**, tiene asignado **1 crédito (2 LC)**, se puede realizar como continuación de *El viaje del héroe (parte 1)* o de forma independiente ya que los conceptos de transformación y coaching se mantienen como base en ambos casos para que cada alumno vaya avanzando a su ritmo. Efectivamente, “el programa está diseñado para que tanto si has realizado ya otro curso del ciclo El viaje del héroe, como si es la primera vez que te acercas a esta filosofía de vida puedas realizar los cambios que necesitas para avanzar hacia tu transformación, salir de algún bucle negativo o sentir más bienestar”.

Más cursos de Extensión Universitaria:

- [Relaciones tóxicas personales y profesionales. Una aproximación desde el psicodrama](#)
- [Inkscape para el diseño de mapas, diagramas e infografías](#)
- [Curso de evaluación psicopatológica \(Módulo II\), \(3ª ed.\). Aplicación de casos prácticos](#)
- [Psicoanálisis práctico transaccional, un modelo integrador](#)

Todo ello se publica oportunamente en su página Web: www.unedcantabria.org



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>

=>Accede [aquí a la Sala de Prensa - Comunicación UNED Cantabria](#)