

UNED

CANTABRIA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Centro Asociado UNED Cantabria

C/ Alta, 82 - 39008, SANTANDER

Tel. 942 27 79 75

info@santander.uned.es - www.unedcantabria.org



2015

ENERO FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

MARZO ABRIL

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23 <sup>30</sup>	24 <sup>31</sup>	25	26	27	28	29	27	28	29	30			

MAYO JUNIO

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

JULIO AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24 <sup>31</sup>	25	26	27	28	29	30

SEPTIEMBRE OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23 <sup>30</sup>	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			

Exámenes No laboral Jornada intensiva (Mañana)

UNED

CANTABRIA

www.unedcantabria.org

C/ Alta, 82 (Ala Oeste Colegio P. Ramón Pelayo)

39008 Santander

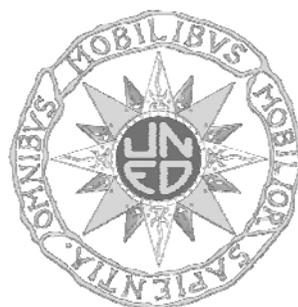
Cantabria

Teléfono: 942 27 79 75

Fax: 942 27 65 88

Correo: info@santander.uned.es

www.unedcantabria.org

Extensión Universitaria  
en Centros Asociados

UNED

CANTABRIA

# Cómo ser tu propio Life Coach

*(Estrategias y técnicas)*

Centro UNED de Cantabria,  
19 y 26 de junio de 2015, de 16:00 a 21:00 h.  
0.5 créditos ECTS y 1 crédito de libre  
configuración (en trámite)

# Resumen de contenidos

## Objetivos

El estudiante aprenderá a:

- identificar qué quiere conseguir
- entender los posibles bloqueos
- usar técnicas que apoyen su crecimiento personal
- realizar cambios que le permitan avanzar

## Metodología

La formación se realiza de forma presencial ofreciendo momentos de teoría que se van 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.

## Dirigido a

Dirigido a personas que están interesadas en:

- gestionar mejor su vida
- mantener el equilibrio emocional
- conseguir objetivos
- superar obstáculos

## Más Información



Matrícula Ordinaria
Precio 25 €
<a href="#">Matrícula online</a>

### **FORMA DE PAGO** (a elegir una de ellas):

- Online** (El pago será registrado automáticamente)
- Ingreso en Cuenta**

## Ponente

**Paloma Sanz García**

Mind Coach certificado y Trainer de PNL

## Dirigido por

**Luis Ángel Saúl Gutiérrez**

Doctor en Psicología. Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología, UNED.

# Programa

## Fechas y horario:

**Viernes 19 y 26 de junio de 2015,  
de 16:00 a 21:00 h.**

## Contenido:

- Factores críticos de la motivación: los diferentes factores que influyen en tu motivación para conseguir y ser constante en tu proceso de cambio
- El desarrollo del potencial propio: quiénes eres cuando estás al máximo de tu potencial, dónde está el límite y tus posibilidades
- Gestión de los miedos: identificar las sombras que forman parte de nuestra identidad
- Los objetivos bien formados: las 5 características de un buen objetivo.
- Estrategias básicas de coaching: qué es coaching y cómo sistematizar su proceso
- Creencias limitantes y potenciadoras: distinción de los pensamientos que te bloquean, te frenan y los que te permiten seguir creciendo.