



Imagen Personal y Life Coaching : Cuidarse por fuera y cuidarse por dentro.

El Taller (teórico – práctico)

La imagen personal está formada por 4 niveles de proyección, los cuales van desde el más superficial y modificable (la imagen externa) en el más profundo e íntimo del individuo y por consiguiente el más difícil de cambiar (las actitudes), o el más elaborado y cultivado (buena presencia y saber estar).

Cada individuo elabora su imagen sobre la base de la cultura estética adquirida, el carácter y personalidad que va desarrollando en el transcurso de su vida, las creencias individuales, las ambiciones, voluntades y posibilidades, etc ... y se refleja en la manera de vestir, en el maquillaje y el peinado, en el tipo de coche que posee, en la forma de expresión, ...

La imagen es un reflejo de la actividad laboral y profesional que desarrolla el individuo y de cómo la desarrolla, de las aficiones, costumbres y hábitos.

El éxito de la aceptación de la propia imagen viene dado por la comprensión de todos los aspectos anteriormente citados. Tu imagen personal será positiva en cuanto tu imagen interna y la imagen externa vayan de la mano. Aquí es cuando entra la técnica del coaching y como esta técnica nos puede ayudar a cambiar lo que no nos gusta a nivel interno (inseguridades, miedos, complejos, falta de autoestima, ... etc) para que después se pueda reflejar y proyectar adecuadamente a nivel externo. Tan importante es cuidarse por dentro como por fuera, esto se puede explicar metafóricamente con un árbol, que nos representa a dos niveles:

1. Lo que ves, el árbol = lo que piensas, sientes y haces. ... y las flores y los frutos = los resultados que obtienes lo que piensas, sientes y haces.
2. Lo que no ves, las raíces = tus capacidades, creencias, valores, tu identidad y la semilla = tu talento y tus programas mentales.

Con una buena actitud y una imagen personal en sintonía con tu vida, tienes muchas más probabilidades de éxito! Estarás en camino de crear tu marca personal o Personal Branding. Ser única y saber destacar, puede ser la diferencia para que tus clientes te elijan a ti antes que a otros. Con este taller sabrás cómo puede ayudarte el coaching, podrás plantear tus dudas y se darán ejemplos prácticos con casos de los participantes.

Contenidos

1) Introducción de la Imagen personal, por Mercè Miquel

2) Life Coaching, por Anna Freijomil:

Exposición teórica:

- Qué es el coaching
- Orígenes del Coaching y campos de aplicación actuales
- En que situaciones nos puede ayudar

Parte práctica con:

- Ejercicios de cuestionarios (auto diagnóstico, como te ves y como te sientes) Y ejercicio creativo.
- Feedback del cuestionario y clarificación de nuestra situación y actitud actual
- Ejercicio de técnicas de visualización creativa (entrenar la mente) para mejorar nuestro estado mental positivo y nuestras emociones
- Role playing (simulación de situaciones) con casos que propongan los participantes
- Feedback
- Recomendación de Bibliografía.

www.annafreijomil.com

Imparten



Anna Freijomil es Arteterapeuta y coach personal especializada en acompañamiento en procesos de cambio.



Mercè Miguel es fundadora de ConjuntoBcn, asesor a de Imagen y personal Shopper. Servicios de estilismo, fondo de armario. Cursos y Talleres para organismos públicos y privados. Col·laboraciones con prensa, radio y televisión.
www.conjuntobcn.com

En Sábados

De 10h a 13h o de 17h a 20h

Lugar:

Enrique Granados
112, 4arto 2ª,
Barcelona

Inversión 50€

Oferta: 45€ si vienes con un/a amigo/a