

PROGRAMA SUPERACIÓN PERSONAL

PROGRAMA GRUPAL

3 MÓDULOS EN 6 TALLERES. 2 TALLERES AL MES

DIRIGIDO A CUALQUIER PERSONA QUE QUIERA TRABAJAR SUS INQUIETUDES

POTENCIAR LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO

polmedo@coachingtyl.com
www.paolaolmedo.com

Indagar para tomar consciencia y sacar lo mejor de mí

Paola Olmedo C.

1. Autoconocimiento, Quién soy yo?
- 2.Cuál es el yo que quiero construir?
3. Qué pasos tengo que dar?

Se trabaja de dentro hacia afuera. El foco está en mí y no en la situación. Cada uno es un observador distinto. Desde mi perspectiva interpreto la realidad.

Influyen mis aprendizajes, mis mapas mentales, mis juicios, mis experiencias, etc. Observo y trabajo sobre lo que me limita. Tengo algún perdón pendiente? Cómo gestiono mis emociones y mi cuerpo? Qué cosas no me gustan de mí? Convierto mis capacidades en habilidades.

