

The logo consists of the letters 'OAZ' in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid magenta square.

“Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.”

Elisabeth Kübler- Ross

A close-up photograph of a hand holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks radiating outwards. The background is dark and out of focus.

INSCRIPCIÓN

oazcoaching@gmail.com
T. 615 75 22 14

ACTIVANDO MIS FORTALEZAS

www.oazcoachingparaelcambio.com

¿PARA QUÉ?

Porque soy la suma de mi CARA A (mis luces) y MI CARA B (mis sombras)

Momentos en los que nos sentimos brillar, y en esos momentos, nos sentimos en armonía con nosotros... y con el mundo...

Instantes (más o menos largos) en los que llegamos a intuir de lo que realmente somos capaces...

CARA A

CARA B

Los miedos, la vergüenza, la inseguridad,... en definitiva, afloran las sombras que nos hacen creer y sentir que somos más pequeños de lo que realmente somos, que no somos capaces de.... que no somos suficientes...

Y de la percepción tanto de mi cara A (mis luces)... como de mi cara B (sombras)... depende

- Qué emociones se me despiertan y cómo las gestiono
- Cómo me veo a mi mismo
- Cómo actúo
- Cómo me relaciono con los demás
- Cómo veo "mi mundo"

¿QUÉ TRABAJARÁS?

PROGRAMA

- **Autoconocimiento:**
 - *Identificarás tus fortalezas personales y profesionales,
 - * así como aquellos miedos y creencias que te limitan
- **Activación de tus capacidades**
- **Comprometiéndote contigo mismo**
- **Decidiendo** para qué vas a utilizar tus fortalezas y capacidades

METODOLOGÍA

Con un enfoque eminentemente práctico, se presentarán algunos conceptos que se combinarán con diversos ejercicios que invitarán a la reflexión y autoconocimiento.

www.oazcoachingparaelcambio.com



CUÁNDO

DIA: 12 (15:30-19:30) y 13 (10:00- 14:00)
Enero 2018

PRECIO: 160€
2 inscripciones: 130€ cada uno

DÓNDE: OAZ Coaching para el cambio -
Idiakez 2-1º Donostia

INSCRIPCIÓN

oazcoaching@gmail.com
T. 615 75 22 14

OAZ