

CURS ON LINE

## De-POP - BECOME HUMAN. Creixement personal i orientació professional



El programa De-POP on line, és una formació a distància de desenvolupament personal i Coaching per a adults que desitgen viure una vida plena i satisfactòria, tan a nivell personal com professional.

Aprèn a viure en un món canviant, descobreix les teves possibilitats i posa en valor el teu talent

### 1) Com es desenvoluparà l'experiència del Programa?

- ✓ A través de vídeos i material multimèdia generarem reflexions sobre els continguts del programa.
- ✓ Ens reunirem en una sessió grupal setmanal en directe per compartir els aprenentatges i treure conclusions aplicades a un mateix.
- ✓ Tindràs accés a la gravació de les sessions grupals.
- ✓ Podràs compartir les teves inquietuds a través dels fòrums i grup de suport.

✓ Tindràs l'oportunitat de **Presentar el teu projecte final** en què compartiràs el teu progrés i aprenentatges.

✓ Experimentaràs una **sessió de coaching individual** amb un coach professional.

## **2) Treballaràs el temari a través de vídeos i exercicis pràctics:**

Durant 9 setmanes, aprofundirem en el coneixement del nostre món mental, emocional, corporal i de valors a través dels següents continguts:

✓ El viatge

✓ El camí

✓ Escolta

✓ Llenguatge positiu

✓ Judicis

✓ Respecte

✓ Confiança

✓ Emocions

✓ Estats d'Ànim

✓ Ràbia

✓ Por

✓ Tristesa

✓ Culpa

✓ Perdó

✓ Corporalitat

## **3) Comunitat d'aprenentatge: Mai et sentiràs sol o sola.**

Participaràs en una sessió en directe en grup cada setmana en què practicarem els continguts, resoldrem dubtes i aprofundirem al costat de la resta del grup. Les sessions es quedaran gravades i podràs veure-les en qualsevol moment.

T'animem a participar en el fòrum i en la missatgeria grupal per mantenir la motivació i l'aprenentatge social.

A més, comptaràs amb l'equip de CIVSEM per atendre els teus dubtes i fer seguiment del teu procés.

## **4) Presentació final del teu propi projecte**

L'últim dia de curs compartiràs amb el grup tot el que has après sobre tu i les decisions que hagi pres sobre el teu projecte de vida.

Serà a través de la presentació del teu propi projecte individual, que tindràs com a recurs i guia quan ho vagis posant en pràctica.

## **5) Una sessió de coaching professional per ajudar-te a aprofundir**

Tindràs una sessió individual amb un coach professional que t'acompanyarà en el teu viatge de desenvolupament quan tu tries.

El teu coach s'encarregarà d'ajudar-te a integrar i aplicar el coneixement que adquireixes en el curs. Això et permetrà adaptar el que has après a la teva realitat i necessitats concretes.

## **La nostra metodologia es desenvolupa al voltant del treball sobre aquests valors:**

### **Respecte**

Sabràs com escoltar-te i acceptar-te. Et donaràs permís per emergir en la teva nova vida amb les teves diferències i el teu màxim potencial.

### **Confiança**

Aconseguiràs tenir seguretat en tu mateix i en la teva vida. Així, aconseguiràs actuar amb llibertat per generar iniciatives noves i transformadores.

### **Integritat**

Construiràs el teu nou jo agafant la responsabilitat dels teus actes i actuant segons el que vols ser, donant passos coherents.

### **Coratge**

Aconseguiràs treure la teva valentia per fer que les coses que vols es materialitzin i succeeixin. Seràs amo del teu propi destí.

### **Compromís**

Seràs una persona compromesa amb les seves paraules i decisions, actuant segons les promeses que hagi assumit des de la llibertat.

**Total HORES 35: Formació ON LINE + SESSIONS VIRTUALS**

**Preu: 195€+ 60€ per la gestió a FUNDAE**