

Herramientas de afrontamiento para la vida

Programa de clases 2025

Clase 1: Introducción al Coaching de Vida y el Método Vaena <ul style="list-style-type: none">• Presentación del programa y objetivos.• Orígenes y fundamentos del Método Vaena.• Ejercicio: Reflexión sobre el propósito personal y expectativas de la formación.	Clase 4: El método Vaena – Mirada integral <ul style="list-style-type: none">• Autoconocimiento• Naturaleza de la Vida• Habilidades Sociales• Ejercicios de Aplicación
Clase 2: Principios y bases del Coaching de Vida <ul style="list-style-type: none">• Conceptos clave y su aplicación en el día a día.• Articulación del Método Vaena con el Coaching de Vida• Coaching uno a uno• Ejercicios de Aplicación	Clase 5: Autoconocimiento 1 <ul style="list-style-type: none">• El Capitán de tu Vida – Liderazgo de la propia vida• El Chimpancé – Gestión de emociones• Ejercicios de Aplicación
Clase 3: El rol del Coach y la importancia de la actitud <ul style="list-style-type: none">• Actitudes esenciales del coach.• La escucha activa y la empatía en el proceso de acompañamiento.• Ejercicio: Simulación de una sesión de coaching enfocada en la actitud.	Clase 6: Autoconocimiento 2 <ul style="list-style-type: none">• La Coctelera – Gestión de Conversaciones• La Mochila que cargas – Alivianar la Vida• Ejercicios de Aplicación

Programa de clases 2025

<p>Clase 7: Autoconocimiento 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoubicación – El desde dónde • El Bombero - Priorización 	<p>Clase 10: Naturaleza de la Vida – El Potencial Humano 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potencial Inherente – El Potencial propio a nuestra naturaleza • Accionar – El paso esencial hacia el logro • Ejercicios de Aplicación
<p>Clase 8: Autoconocimiento 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración desde la Mirada del Coach • Ejercicios de Aplicación 	<p>Clase 11: Naturaleza de la Vida – El Potencial Humano 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Causa y Efecto –Ser Causa de los efectos buscados • Sabiduría adaptada a las circunstancias – Creatividad bajo presión
<p>Clase 9: Naturaleza de la Vida – El Potencial Humano 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Cicatriz – Respetar el Proceso • Elevar la Energía Vital – Conectar con tus fuentes de energía • Ejercicios de Aplicación 	<p>Clase 12: Naturaleza de la Vida – El Potencial Humano 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración desde la Mirada del Coach • Ejercicios de Aplicación

Programa de clases 2025

<p>Clase 13: Habilidades Sociales – Claves para una Comunicación Efectiva 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Escalera Invisible – El espacio que se materializa para los que se animan • La Careta Social – Mantener la autenticidad • Ejercicios de Aplicación 	<p>Clase 16: Habilidades Sociales – Claves para una Comunicación Efectiva 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración desde la Mirada del Coach • Ejercicios de Aplicación
<p>Clase 14: Habilidades Sociales – Claves para una Comunicación Efectiva 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construcción de imagen – Tu oferta atractiva • Comunicación Asertiva – Comunicarte desde el corazón • Ejercicios de Aplicación 	<p>Clase 17: La Actitud del Coach - Claves para una práctica efectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de una mentalidad de crecimiento. • Autocuidado y equilibrio emocional del coach. • Ejercicio: Reflexión y compromiso con la actitud del coach.
<p>Clase 15: Habilidades Sociales – Claves para una Comunicación Efectiva 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser necesario – Ser posibilidad • Equilibrio Salud, dinero, Relaciones- Una vida equilibrada • Ejercicios de Aplicación 	<p>Clase 18: Cómo compartir el Método Vaena en grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para la facilitación y acompañamiento en grupo. • Ejercicio 1: Diseño de una sesión grupal utilizando el Método Vaena. • Ejercicio 2: Construcción de un Espacio para la Facilitación Grupal Gratuita del Método Vaena

Programa de clases 2025

<p>Clase 19: Supervisión de casos y retroalimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de casos reales y aprendizaje de experiencias. • Ejercicio: Presentación y discusión de casos en grupo. 	<p>Clase 23: Construcción de Espacios de Facilitación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de avances en la conformación de Grupos por parte de los participantes.
<p>Clase 20: Competencias de Facilitación 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Espíritu co-creativo de la facilitación • Competencias del Facilitador • Ejercicio de Aplicación: la facilitación del Método Vaena 	<p>Clase 24: Evaluación final y certificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de conocimientos y habilidades adquiridas. • Presentación de proyectos finales. • Cierre y entrega de certificaciones.
<p>Clase 21: Competencias de Facilitación 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos de la Facilitación • Esquema básico de un taller de facilitación • Ejercicio de Aplicación: la facilitación del Método Vaena. 	

Metodología y Dinámicas

- **Ejercicios prácticos** para la aplicación inmediata de los conceptos.
- **Dinámicas de autoconocimiento** basadas en el Método Vaena.
- **Role-playing y simulaciones** para entrenar habilidades de coaching.
- **Trabajo en grupos** para fomentar la interacción y el aprendizaje colectivo.
- **Sesiones de supervisión y feedback** con expertos en el Método Vaena.

Esta formación está diseñada para ser una experiencia transformadora, permitiendo a los participantes no solo aprender el método, sino también integrarlo en su vida y compartirlo con otros de manera profesional.