



Red
Reinventa
Tu Vida

MÉTODO VAENA

Una capacitación en herramientas de afrontamiento de situaciones de la vida

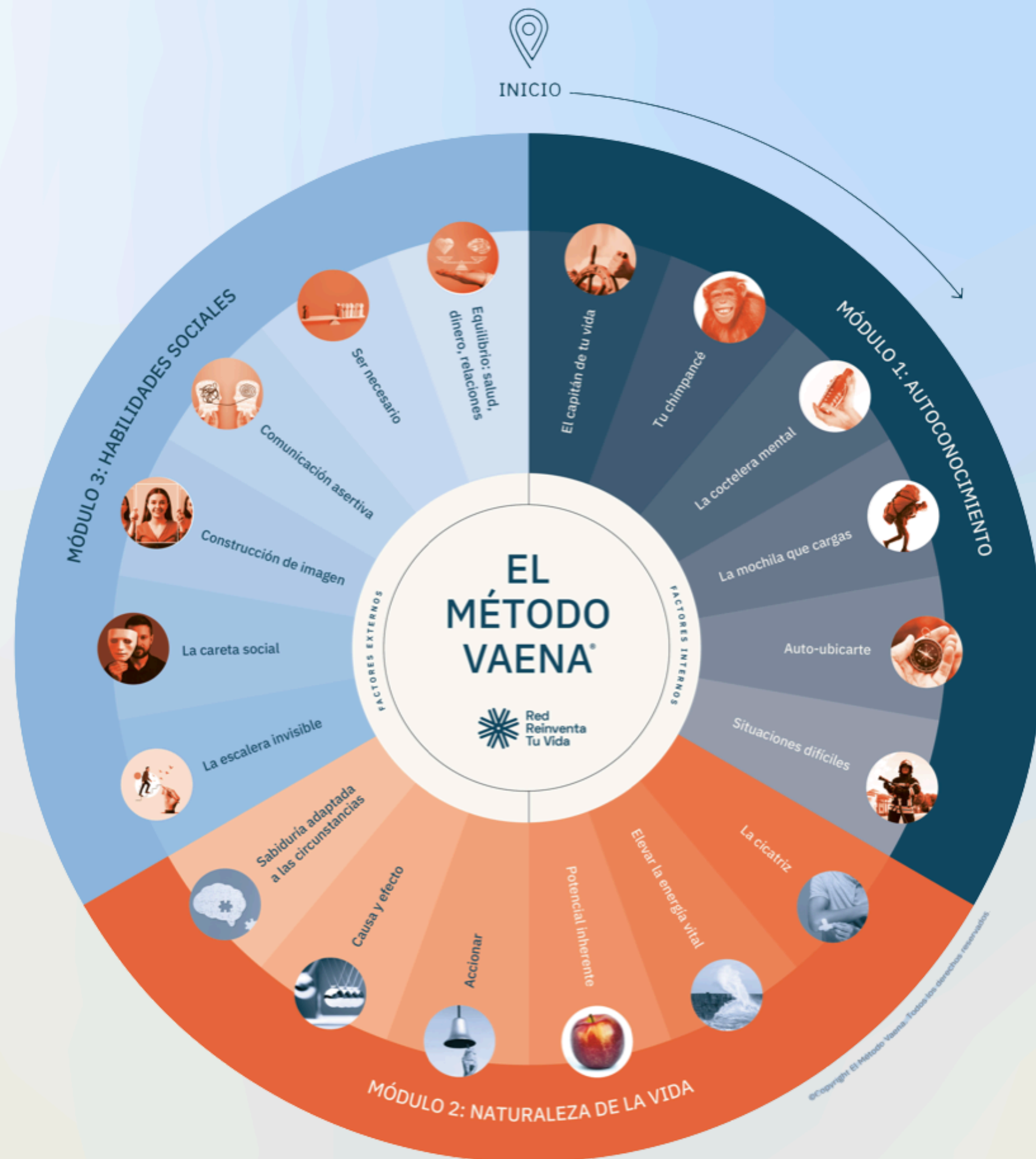


Lo que vas a obtener con nuestro método

1º Incorporar un método simple y práctico cuyo diferencial está en que podés usarlo vos mismo con la ayuda de imágenes de recordación.

2º- Profundizar progresivamente en diferentes conceptos que nos ayudan a identificar situaciones y herramientas de afrontamiento.

3º- Adquirir una sistematización que podemos aplicar a nosotros mismos, a otra persona o impartirlo en un grupo, dentro o fuera de nuestra red.



PROGRAMA

- La incorporación de un método sistematizado al que podemos recurrir para abordar situaciones de la vida.
- Orígenes y fundamentos del Método Vaena.
- La “imagen de recordación” como dispositivo de aproximación a situaciones diversas.
- Identificación de los propios recursos: los existentes y los que necesitamos construir.
- Ejes del método: Autoconocimiento. Naturaleza de la Vida. Habilidades Sociales
- Liderazgo de la propia vida. Planificar trayectos: Capitán de tu barco.
- Autoconocimiento. Autodiagnóstico. Situaciones recurrentes.
- Patrones de pensamiento y de comportamiento.
- Actitudes habituales que me favorecen o me perjudican.
- Ejercicios de aplicación de los conceptos a situaciones concretas.
- Guía para recorrer nuestro interior. Diálogo con uno mismo
- Gestión del enojo. El chimpancé.
- Situaciones difíciles- El bombero.
- Creencias potenciadoras y limitantes.
- Aportarnos y aportar armonía y bienestar.
- Gestión de conversaciones. La coctelera. Técnica: “Hoja de exploración.”
- Manejo eficaz del tiempo. Agenda eficaz. La mochila.
- Auto-ubicación. De dónde estamos partiendo.
- Anticipar escenarios posibles. Simulaciones.
- Naturaleza de la vida. El potencial humano.

- Conectar con nuestras fuentes de energía vital. El respeto por el proceso.
- El Potencial propio de nuestra naturaleza. Potencial inherente.
- Accionar. Generar causas para lograr el efecto buscado.
- Sabiduría adaptada a las circunstancias. Creatividad bajo presión.
- El espacio que se materializa si damos el siguiente paso. La Escalera Invisible.
- Habilidades sociales. Contextos diversos. Tipos de vínculos.
- Desarrollo de la capacidad de interpretar y conectar con las emociones ajenas.
- El rol que asumo frente a “distintos otros”. La Careta Social .
- Comunicación Efectiva: claves.
- Construcción de imagen. Tu oferta atractiva. Ser Necesario.
- Ejercicios de Aplicación.
- Implementación del método Vaena. Formato uno a uno.
- Diseño de una sesión.
- Implementación del método Vaena. Formato grupal.
- Estrategias para la facilitación y acompañamiento en grupo.
- Esquema básico de un taller de facilitación. Un nuevo formato laboral.
- Ejercicio 1: Diseño de una sesión grupal utilizando el Método Vaena.
- Ejercicio 2: Gestión de un Espacio para la facilitación grupal del Método Vaena.
- Evaluación de conocimientos y habilidades adquiridas.
- Presentación de proyectos finales.
- Cierre y entrega de certificaciones.



Red
Reinventa
Tu Vida

**¿Qué esperas
para inscribirte?**

