

Modalidad **VIRTUAL**



**CURSO DE**

# **Rediseño personal:**

## **Construyendo mi mejor versión**



+54 9 11 2660 3030 / +54 9 11 5594 9903

**Duración:** 11 horas de dedicación (4 encuentros online semanales de 2 horas y 1 hora semanal de aplicación práctica).

## Días y horarios:

Del 06 al 27 de junio de 2024.

**Jueves de 19:00 a 21:00 Hs.**

## Modalidad y localización:

Online, encuentros virtuales semanales.

## Aranceles:

### Externos:

Matrícula: \$10.000.-

+ 4 cuotas de \$63.000.-

### Comunidad UAI:

Matrícula: \$10.000.-

+ 4 cuotas de \$44.100.-

### Extranjeros no residentes en Argentina\*:

Matrícula: USD 30.-

+ 4 cuotas de USD 100.-

(\*) Los aranceles de la actividad comprenden únicamente los conceptos de matrícula y cuota. Todo impuesto, tasa o contribución asociada a los pagos en dólares estadounidenses que pudiera ser aplicada por el país de origen, así como cualquier otra suma que se adicione en virtud de las tarifas vigentes en la entidad bancaria al momento de realizar la transacción, queda a exclusivo cargo del alumno.

## Dirigido a:

Quienes estén interesados en trabajar en su desarrollo personal y profesional, en incrementar sus habilidades para ser más efectivos, en fortalecer su liderazgo personal y aumentar la confianza en sí mismos.

## Objetivos:

- Identificar nuestras capacidades y fortalezas para apalancarnos en ellas.
- Descubrir si estamos en una zona de confort y cuáles pueden ser los obstáculos que nos están impidiendo avanzar y alcanzar nuestros objetivos.
- Diseñar nuevos hábitos y acciones más efectivas.
- Conectar con nuestras motivaciones, valores y objetivos.
- Encarar un proceso de transformación personal.

- Liderar nuestra vida.
- Mejorar nuestro bienestar.
- Descubrir nuevas formas de ver el mundo.
- Aumentar la autoconfianza y la sensación de plenitud.

## Enfoque general:

Si queremos mejorar nuestro bienestar personal y laboral, hace falta revisar nuestras creencias limitantes, nuestros comportamientos frente a los desafíos, así como nuestra forma de aprender y de pararnos en el mundo.

Necesitamos tomar conciencia de nuestras fortalezas y de los recursos con los que contamos, y tener en claro nuestros valores y los objetivos que queremos lograr.

Este curso propone trabajar sobre nuestros modelos mentales, distinguir los resultados que nos proponemos en lo personal, vincular y laboral y asumir una actitud empoderada que nos permita hacernos cargo de las riendas de nuestra vida.

## Contenidos:

- Detección de creencias limitantes.
- Pasaje de víctima a protagonista.
- Identificación de las propias habilidades y fortalezas.
- Desarrollo de recursos y creencias potenciadoras.

## Calendario de encuentros:

06/06

13/06

20/06

27/06

## A cargo de:

**Lic. Mónica Beranger.** Lic. en Ciencias Políticas. **Área de especialidad:** Coaching.

*Coach organizacional certificada PCC por la International Coach Federation. Con formación en Ciencias Políticas y Capital Humano. Fellow Premier Coach en BetterUp y coach en CoahHub.*

*Gerenció el área de Capacitación y Desarrollo en empresas como Indra, Verizon Business, FirstSource Solutions y Symantec. Coordinó selección de personal a nivel global para Emerging Markets Communications.*

*Docente en ADIMRA, Instituto de Capacitación Profesional, el Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina.*

*Consultora en Gestión del cambio en distintas organizaciones.*

## Contacto:

[uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)



Envíanos un mensaje en WhatsApp:



**+ 54 9 11 5594 9903**

**+ 54 9 11 2660 3030**

Universidad Abierta Inter  
**UAI**