

NOTA DE PRENSA

El autoconocimiento como clave para aprender a gestionar mejor la vida será abordado en un nuevo ciclo de la Red Civivox que comienza el lunes en San Jorge

La primera charla, 'Conocer mis fortalezas y mis debilidades: herramientas para crecer', la imparten las psicólogas Alexandra Crettaz y Nuria Pozueta

El autoconocimiento como clave para aprender a gestionar mejor la vida y conseguir avanzar y crecer será abordado en la primera sesión de un nuevo ciclo de conferencias organizado en la Red Civivox que comenzará el próximo lunes, 12 de febrero. Bajo el título 'Retos diarios: claves para ser tu propi@ coach' se han organizado tres charlas, una de ellas en euskera, con entrada libre, previa retirada de invitación. Cada día se repartirán dos invitaciones por persona desde una hora antes del comienzo de la actividad hasta completar el aforo previsto. Las tres charlas tendrán lugar en Civivox San Jorge a las 19 horas y están adaptadas para personas con discapacidad auditiva.

El encuentro del próximo lunes será de la mano de las psicólogas Alexandra Crettaz y Nuria Pozueta y se centrará en 'Conocer mis fortalezas y mis debilidades: herramientas para crecer'. Las psicólogas comenzarán recordando que a lo largo de la vida, se presentan retos continuamente. Unas veces en forma de situaciones complicadas que afrontar, otras son cambios, y en ocasiones lo que se requiere es tomar decisiones. Algunos de estos retos son de gran importancia y de algún modo u otro ponen a prueba capacidades, habilidades personales y sobre todo, expectativas de afrontarlos.

Por esa razón, en la conferencia se abordará el autoconocimiento como elemento esencial en el manejo de estos retos. Desde el conocimiento de uno mismo, es desde donde mejor partido se pueden sacar de las posibilidades personales y poner en marcha los demás mecanismos importantes para poder resolver con éxito las situaciones.

Conocerse, ser consciente de las capacidades y las limitaciones requiere de un ejercicio personal que no siempre se tiene en cuenta, y sin el cual, a veces se dejan pasar grandes oportunidades, o hace que las personas se sientan incapaces de alcanzar metas que posiblemente sí estén en sus manos. Conocerse es esencial para alcanzar la mejor versión de uno mismo.



Exposición de casos prácticos

Para ello, en la charla se trabajará con la exposición de casos prácticos usando la herramienta del DAFO personal. Se profundizará en los elementos a nivel interno de fortalezas y debilidades y se valorarán también las amenazas y oportunidades externas a la hora de plantearse una toma de decisiones o un objetivo vital. Apoyándose en la visión global que proporcionan los cuatro elementos se podrán potenciar las fortalezas y utilizarlas para disminuir las posibles debilidades que aparezcan en función de la situación.

‘Olvídate de aprender a hablar en público: disfruta dialogando con los demás’ es el título de la segunda conferencia. La periodista especializada en habilidades de comunicación Cristina Ochoa hablará de que sentirse cómodo dialogando con otras personas en público es vital para crecer, impulsar cambios y mejorar nuestra vida y la de los demás. Será el lunes 5 de marzo. Por último, el lunes 9 de abril habrá un encuentro en euskera con la psicóloga Aitziber Ganuza, ‘Emozio, pentsamendu eta portaera; eskutik helduta?’. En él, la ponente explicará que sentir, pensar y hacer son los elementos personales esenciales. Adquirir herramientas para conocer e identificar de qué forma están unidas y cómo pueden repercutir mutuamente permite y garantiza un adecuado crecimiento personal.

RETOS DIARIOS: CLAVES PARA SER TU PROPI@ COACH. CIVIVOX SAN JORGE. 19 HORAS

- **Conocer mis fortalezas y mis debilidades: herramientas para crecer**
- Ponentes: Alexandra Crettaz y Nuria Pozueta, psicólogas
- 12 de febrero
- **Olvídate de aprender a hablar en público: disfruta dialogando con los demás**
- Ponente: Cristina Ochoa, periodista especializada en habilidades de comunicación
- 5 de marzo
- **Emozio, pentsamendu eta portaera; eskutik helduta?**
- Ponente: Aitziber Ganuza, psicóloga
- Lunes 9 de abril

Pamplona, 9 de febrero de 2018