

**CURSO DE FORMACIÓN**

**VOLUNTARIADO PARA FAVORECER  
EL DESARROLLO PERSONAL,**

# **resolución de conflictos y habilidades comunicativas**

**EN LA ACCIÓN SOLIDARIA**

*Del 2 de octubre al 4 de noviembre  
De 19 h a 21 h (miércoles y viernes)*

*Hogar del Jubilado del Ayto. de Ezcaray  
C/ Travesía González Gallarza, 4 bajo 2.  
EZCARAY*

Subvenciona



Coordina



Colabora





## Objetivos del curso

- Seguir profundizando en los patrones de comunicación externa e interna y así ayudar a los voluntarios a poner en marcha más herramientas comunicativas con los diferentes colectivos con quienes interactúan.
- Los asistentes al curso aprenderán a tomar consciencia de sus recursos personales y cómo aplicarlos en su labor de voluntariado.
- Conocer cómo reaccionamos ante diversas situaciones y cómo podemos ayudar a actuar de diferente manera para obtener resultados distintos.
- Trabajar las creencias y convertirlas de limitantes a posibilitadoras.



## Contenido

- Los tres centros: conocer cuáles son los tres centros de inteligencia, cómo puedo hacer para alinearlos y cómo me puede ayudar a estar mejor conmigo y con los demás.
- Tipos de personalidad: identificación y exploración de las demás.
- Creencias: cuáles son mis creencias limitantes y mis creencias posibilitadoras.
- Técnicas de reencadre de situaciones.
- Trabajo con los niveles lógicos: de mi entorno a mi identidad.
- Resolver conflictos utilizando técnicas de coaching.
- Diseño de objetivos.



## Metodología

- Práctica de técnicas y herramientas de coaching y programación neurolingüística para experimentar en primera persona y asimilar el aprendizaje.
- Técnicas de relajación y dinámicas grupales para generar un buen clima de participación entre los asistentes.
- Herramientas de movimiento para tomar consciencia de mi estado corporal.

## PONENTE:

### Enrique Visairas Blanco

Máster Trainer en Programación Neuro Lingüística, coach personal (acompañamiento a personas en sus procesos de cambio interno) y formado en yoga integral.



## Información e inscripciones



Servicios Sociales del  
Ayuntamiento de Ezcaray  
Centro de Salud  
Avda. Navarra s/n  
Ezcaray  
Tel.: 941 941 354 266  
(Lunes a viernes: 9 h-14 h)

Federación Riojana de Voluntariado Social  
C/ Muro de la Mata, 8 - 3º C. Logroño  
(Lunes a viernes: 9 h-14 h)  
Tel: 941 26 29 53  
[www.voluntariadosocialrioja.org](http://www.voluntariadosocialrioja.org)