



GANDAKI
TRANSFORMA



Taller

COACHING POR VALORES

Conecta con tus valores y encuentra tu energía

Objetivo: Generar autoconocimiento para descubrir cuáles son tus valores personales y/o profesionales y cómo alinearlos de forma positiva con tu misión o objetivo de vida o profesional.

Beneficios: Te permitirá conseguir un equilibrio entre tu salud económico/pragmática, la emocional/desarrollo y la ético/social, generando felicidad interna y energía para tu acción.

Tienes un objetivo y no sabes cómo llegar ? Te falta energía ? Conoce el modelo triaxial de valores que te facilitará la clave de tus valores. Mediante un juego de cartas descubrirás la fuerza que hay dentro de tí. Baraja las cartas y despierta tu fuente de energía. A jugar!

Paso 1: El valor de los valores

> Descubre la importancia de los valores. El poder de los valores para aprender y cambiar

Paso 2: El juego de los valores

> Juega con las cartas y elabora cuál es tu lista de valores. Genera Autoconocimiento

Paso 3: El modelo triaxial de valores

> Conoce los 3 ejes de valores que tenemos las personas y dibuja tu propio eje triaxial

Paso 4: Alineación y plan de acción

Analiza tu eje triaxial y decide qué estrategia necesitas para conseguir tus objetivos.

VALORES® es una Metodología en la que mediante la práctica se facilita la identificación, jerarquización y alineación de valores. Desarrollada por el psicólogo Simon Dolan Catedrático de Universitat Ramon Llull - Esade Business School.



Facilita el curso: ARNAU GASULL



- Licenciado en Psicología (URL) y Coach Certificado ACC por ICF
- Certificación Mindfulness Based Stress Reduction – Inst. esMindfulness
- Equilibrio y Balance Emocional - Santa Barbara Inst.
- Máster en Recursos Humanos (UPF) y Máster Practitioner en PNL (Inst. Gestalt)
- Certificación Internacional en Coaching por Valores (MSD Mgmt.)

Llevo más de 15 años como Psicólogo y Coach acompañando a personas en procesos emocionales de cambio. Imparto formaciones en valores, gestión de emociones y conflictos. Facilito talleres y cursos de *Mindfulness* y Inteligencia emocional para grupos. Practico la meditación desde 2012.

www.gandakiproject.com