

# CREA EL TEU MAPA DE RUTA PER A L'ÈXIT PERSONAL



## OBJECTIUS

**Aprendre a definir de manera clara i precisa els propis objectius**

**Incrementar l'autoconeixement i la capacitat de gestió de les emocions**

**Millorar les habilitats i la capacitat de comunicar-nos per sentir-nos millor i assolir els nostres objectius**

**Aprendre a gestionar els conflictes i a negociar de manera intel·ligent**

## PROGRAMA

### 1. Autolideratge

La roda de la vida  
Com definir amb precisió objectius intel·ligents  
Visió, missió i valors

### 2. Autoconeixement

Gestió emocional  
Automotivació  
La columna esquerra. Com reciclar la nostra brossa emocional

### 3. Habilitats de comunicació

Identificar el meu estil comunicatiu  
Assertivitat. Com defensar els meus drets  
La comunicació no violenta

### 4. La gestió eficient dels conflictes

Posició vs interessos  
Identificació de l'estil d'afrontament del conflicte  
Com negociar de manera intel·ligent