

# Coaching Personal y Plan de Vida

¿Sabes quién eres ya dónde quieres llegar? ¿Tienes objetivos claros en tu vida? ¿Cuál es el propósito de ese objetivo en tu vida?

¿Sabes qué quieres y para qué lo quieres? ¿Sabes el impacto de ser y hacer lo que haces? ¿Cuál es tu real motivación para ser y hacer? ¿Qué recursos tienes y si no los tienes que puedes hacer? ¿Qué pudiera limitarte? ¿Qué pudiera potencializarte? Este taller es para descubrir tu poder interior.

## DETALLES DEL EVENTO:

<b>Fecha:</b>	<b>20 de febrero</b>	todos los miér. de 19:00h a 22:40 h
<b>Duración:</b>	<b>12 horas académicas</b>	(03 sesiones de 04 h c/u)

\*Duración de la hora académica: 50 minutos

## Objetivos de aprendizaje:

Aprender herramientas para mejorar relaciones personales y profesionales.  
Reconocer con qué recursos contamos para la consecución de nuestro plan de vida.  
Entender que nos limita a llegar a nuestros objetivos.  
Mejorar el autoconocimiento del participante.  
Establecernos objetivos claros y medibles.  
Ganar enfoque y perspectiva sobre lo que es realmente importante en la vida.

## Metodología:

El taller es eminentemente práctico con aplicación de:  
Aprendizaje experiencial.  
Dinámicas grupales.  
Herramientas de planificación.  
Programación neurolingüística.  
Herramientas de coaching.

## Temario:

- Autoconocimiento: FODA personal.
- Misión y visión, una mirada a mi presente y futuro.
- Una mirada a mi vida en los diferentes ámbitos de la vida.
- Objetivos, características.
- Desarrollo del Plan de acción.
- La verdadera motivación.
- Creencias y pensamientos limitantes.
- ¿Cómo me comunico conmigo y con los demás?

## Dirigido a:

Personas mayores de 18 años que buscan trabajar en visualizar sus objetivos personales y en desarrollar su plan de acción para alcanzarlos.

## Inversión:

Público en general: <b>S/ 420.00</b>
Pronto por anticipado (hasta el 09 de enero): <b>S/ 378.00</b>
Ex alumnos de pregrado, alumnos de posgrado y del DPA de la Universidad ESAN: <b>S/ 378.00</b>
Club El Comercio: <b>S/ 357.00</b>
Alumnos de pregrado de la Universidad ESAN: <b>S/ 336.00</b>
Corporativo (05 a más inscritos): <b>S/ 336.00</b>

\*Los descuentos no son acumulables.

\*Se entregará Certificado de Aprobación y Constancia de Nota a nombre de la Universidad ESAN.

\*Una vez iniciado el curso no hay lugar a retiros, ni devoluciones.

## Profesor:

### Sonia Miyashiro Matsumoto

Lidera la consultora SM Coaching & Consulting que tiene como misión facilitar procesos de cambio organizacional ofreciendo coaching ejecutivo, empresarial y de equipos así como talleres de desarrollo de habilidades blandas y talleres de transformación personal: metas para la vida y liderazgo personal.

Coach con PNL - Team Coach certificada por la International Coaching Community de Londres (ICC), la Sociedad de Programación Neurolingüística de Richard Bandler y la Universidad Particular Ricardo Palma.

Facilitador de Procesos de Cambio con PNL de la Escuela Superior de PNL de México. Formación profesional Arquitecta de la Universidad Ricardo Palma.

Posgraduada en Gestión de Negocios en el IBMEC (Instituto Brasileiro de Mercados Captales - Rio de Janeiro/Brasil) y Sistemas Integrados de Gestión de la Universidad de Lima (Calidad, Media Ambiente, Seguridad y Responsabilidad Social).

Experiencia profesional de más de 12 años en las áreas de ingeniería, construcción, mantenimiento, comunicación visual y gestión de proyectos, de los cuales trabajó 5 años en la petrolera Repsol en Río de Janeiro, Brasil y 5 en la sucursal de Repsol en Perú.

## Informes e inscripciones:

Universidad ESAN  
Oficina de Admisión Pregrado  
lun. - vie. de 09:30 h a 19:45 h | sáb. de 09:00 h a 12:45 h  
T. 712 7272 | [extension@ue.edu.pe](mailto:extension@ue.edu.pe)  
<https://www.ue.edu.pe/programa-extension-universitaria>  
Alonso de Molina 1652, Monterrico, Surco

SI ERES  
SUSCRIPTOR  
OBTÉN **15%** dscto.  
Club 