

# COACHING PERSONAL Y PLAN DE VIDA



## Sesión 01 Proactividad vs reactividad

- Las creencias de la proactividad.
- Autoconocimiento: FODA personal.
- Diagnóstico.

## Sesión 02 Cuadro de metas

- Misión y visión, una mirada a mi presente y futuro.
- Objetivos y características personales.
- Desarrollo del plan de acción.

## Sesión 03 Motivaciones

- La verdadera motivación.
- Creencias y pensamientos limitantes.
- ¿Cómo me comunico conmigo y con los demás?

## Sesión 04 Taller de plan de vida

- ¿Qué debo hacer?
- ¿Cuáles son mis opciones A o B?
- Planeamiento de nuestro plan de acción.

### INFORMES E INSCRIPCIONES

✉ [extension@ue.edu.pe](mailto:extension@ue.edu.pe)

🌐 <https://www.ue.edu.pe/programa-de-extension-universitaria-cursos-y-talleres>

📍 UNIVERSIDAD ESAN | Av. Alonso de Molina 1652, Surco, Lima - Perú