

## Love Coaching / DESARROLLO PERSONAL

6 SESIONES -frecuencia semanal- 60 minutos. – Modalidad presencial y/o virtual

### Temas a abordar:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| • Autoestima                  | Autoconocimiento y autovaloración        |
| • Escucha activa y empatía    | Fortalecimiento de habilidades blandas   |
| • Proyección a futuro         | Visualización del modelo ideal de pareja |
| • Miedos                      | Entrenamiento para enfrentar obstáculos  |
| • Logro de objetivos          | Exploración de las potencialidades       |
| • Herramientas de negociación | Preparación para la cita                 |

### Recursos:

- Tests de inteligencia emocional
- Role-playing
- Aplicación de métodos gestálticos y psicodramáticos
- Técnicas de Comunicación No Violenta

### Objetivo general:

Acompañar a las personas en el proceso de encuentro de la pareja que mejor se ajuste a sus deseos, necesidades y circunstancias.

### Objetivos particulares:

- Reforzar la autoestima
- Limitar las expectativas para evitar la frustración (manejo de las emociones)
- Ir de lo general a lo particular y de lo ideal a lo real (toma de consciencia)
- Potenciar sus capacidades y aspectos positivos a poner en juego
- Entrenar en la comunicación (escucha y expresión de sentimientos y pensamientos)

### Modalidad:

- Individual
- Actividad vivencial grupal (taller) para hombres
- Actividad vivencial grupal (taller) para mujeres