



UNIVERSIDAD POPULAR

**GESTIÓN
DEL ALTO
RENDIMIENTO
PROFESIONAL**



CON AIKIDO

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2018 -2019



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA

Combinamos la adquisición de conocimientos, la aplicación práctica en contextos profesionales y personales, y el entrenamiento real de la práctica de Aikido



AI: Designa la unión y la armonización

KI: Representa las energías que animan todo el Universo

DO: Significa la vía, el camino, la búsqueda

Con ejercicios prácticos que servirán de entrenamiento para desarrollar nuestras competencias, entre ellas:

- **Conciencia de uno mismo**
- **Autocontrol emocional**

- **Generación de estados emocionales de alto rendimiento**

- **Gestión de la actitud personal ante las circunstancias .**



Contenidos:

* **La Gestión emocional**

* **Mejores prácticas para el éxito:**

- **Desarrollo de creatividad**

- **Desarrollar la capacidad de alerta**

- **Desarrolla la capacidad de mantenerse en calma**

- **Desarrollar la confianza en**

uno mismo

* **Plan de acción**

* **Lograr retos en el tiempo**

óptimo “ Cada cosa necesita su tiempo, pero no más”

Metodología de Trabajo:



Basado en la amplia experiencia de **Raúl Ortega Llavador** como coach con equipos de dirección, y en la colaboración con **Pedro Arias**; maestro de Aikido reconocido oficialmente por la Ki No Kenyukai Association Internacional



y **Carla Andrés** instructora de Aikido, Kenkodo y Misogi y licenciada en Economía por la U. V. y por la U. F.A. Nuremberg.



Una metodología única para desarrollar competencias emocionales, de comunicación y liderazgo

Raúl Ortega Llavador

Ldo en Psicología, Univ. Valencia
Comunicación y Teoría de Sistemas en Mental Research Institute. California. Cambios estratégicos en Organizaciones y Personas. Universidad de Santa Cruz. California. Dir. De Recursos Humanos Video Drugstore y Productos Lorno. Consultor – Formador Confederación Empresarial Valenciana .

PLAZAS LIMITADAS

CERTIFICADO DE ASISTENCIA

Los asistentes deberán venir con ropa cómoda y para la realización de los ejercicios será necesario quitarse el calzado

DESARROLLO PREVISTO:

NOVIEMBRE

12 horas


de 16:00 a 20:00 h

C/ SAN ANTONIO N.º 45

TELF. 968 752894

MATRÍCULA: 21,70 €
(BONIFICACIÓN 40% - 13,02 €)

 @uppopularyecla

 [Universidad Popular Yecla](https://www.facebook.com/universidad.popular@yecla)
universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA