

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 .**



- Gestión del cambio personal

**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 Kenkyukai Association Internaconale 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**

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

**Raúl Ortega Llavador**

ESIC.

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  
EMITIDO POR**

BUSINESS&MARKETINGSCHOOL



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE YECLA  
CONCEJALIA DE CULTURA

**DESARROLLO PREVISTO:**

**2, 9, y 11 DE NOVIEMBRE**

**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

[universidad.popular@yecla.es](mailto:universidad.popular@yecla.es)

[www.yecla.es](http://www.yecla.es)



**UNIVERSIDAD POPULAR**

**GESTIÓN  
DEL ALTO**

**RENDIMIENTO  
PROFESIONAL**



**CON AIKIDO**

PROGRAMACIÓN INICIAL

**CURSO 2016 -2017**



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA  
CONCEJALÍA DE CULTURA