

5 horas para tu ÉXITO

Un seminario de Coaching motivacional **IMPACTANTE** e **INNOVADOR**
que te ayudará en el desarrollo de tus
habilidades **PERSONALES** y **PROFESIONALES**

+ INFORMACIÓN:

En tu **AYUNTAMIENTO LOCAL**
www.centroscedes.es ó www.dipcas.es

Desarrollado por:



Servicio de
Promoción Económica,
Relaciones Internacionales
y Promoción Cerámica



DIPUTACIÓN DE CASTELLÓN



5 horas para tu ÉXITO

¡¡Un Plan maestro para tu futuro!!

5 horas para tu éxito... es un Seminario IMPACTANTE, DIVERTIDO e INNOVADOR que empodera a los participantes para que asuman el protagonismo de sus vidas a través de un **viaje de autoconocimiento** al interior de las personas y sus emociones, en busca del éxito y la felicidad personal y profesional, aquí y ahora.

El Seminario, **toma como modelo** a personas que han conseguido hacer realidad sus sueños o metas, aquellos que **creen en sí mismos** y tienen una **dirección** para sus vidas y el **valor** necesario para llevar a cabo sus propósitos.

En clave de **Inteligencia Emocional** y en base a cuatro valores fundamentales, **Felicidad, Optimismo, Honestidad y Solidaridad**, el seminario basa su filosofía en que el Ser Humano es **emprendedor** por naturaleza, desde sus orígenes o, como dice **MUHAMMAD YUNUS**, premio Nobel de la Paz y pionero de las microfinanzas: **"Todos los seres humanos somos emprendedores... pero a veces lo olvidamos"**.

La propuesta de esta Jornada es **desarrollar y fortalecer las siguientes áreas**, fundamentales para alcanzar las metas y sueños que nos propongamos en cualquier ámbito de nuestra vida, **familiar, social, personal o profesional**:



5 horas para tu ÉXITO, se convierte así, en un camino de autoconocimiento, en un viaje de exploración interior en busca de todos nuestros **POTENCIALES**. A lo largo de este **camino de 5 horas**, hallarás respuestas y desarrollarás habilidades para **gestionar satisfactoriamente tus emociones, ganar mayor autoconfianza, definir mejor tus objetivos, comunicar y ser escuchado, liderar y obtener cooperación para tus ideas o proyectos como emprendedor, adquirir las claves para el éxito en la comunicación y las relaciones humanas**.



5 horas para tu ÉXITO

¿Por qué participar en esta Jornada?

Para conocer las herramientas que te llevarán al éxito y la felicidad y aprender a utilizarlas, tal y como hacen miles de personas exitosas y felices en el mundo... y también, para:

- Llenar de pasión y sentido tu vida
- Perder la timidez y disfrutar relacionándote con los demás
- Romper con una vida que no te gusta
- Descubrirte como arquitecto de tu vida
- Conocerte y saber qué deseas realmente
- Romper con miedos y creencias limitantes
- Decidir adónde deseas llegar
- Ilusionarte y construir una mayor confianza en ti mismo
- Desarrollar Valor y despertar todo tu Potencial
- Encontrar tu estabilidad emocional
- Ampliar tus habilidades de comunicación
- Romper con las barreras que te impiden ser Tú mismo/a
- Formular Objetivos realistas para tu vida
- Que estés en paz y no luches contra ti mismo

¿A quién le interesa asistir?

A ti... que crees que mantener **estados positivos y de felicidad**, ayudan al triunfo de las **Personas, los Equipos y las Organizaciones**

A ti... que te sientes **emprendedor** y deseas invertir en ti mismo/a, porque estás convencido/a de que **¡¡El mejor Negocio comienza en TI!!**

A ti... que estás **desempleado/a** y buscas renovarte y fortalecer tu **autoestima**

A ti... que eres **profesional** y necesitas de nuevas **habilidades comunicativas** para el trato diario con clientes, compañeros y jefes

A ti... que eres **joven** y deseas un **futuro más brillante** para tu vida

A ti... que estás decidido a **liderar tu propio desarrollo** y provocar un cambio, aquí y ahora... aventurándote más allá de tu **zona de comodidad**

A ti... que deseas llenar de aire fresco tu vida... **¡¡VIVIENDO EN POSITIVO!!**



5 horas para tu ÉXITO

¿En qué consiste y cómo lo haremos?

Desde posiciones basadas en la experimentación e investigación científica en el área de las Neurociencias y la Psicología Positiva y a través de hábiles dinámicas, técnicas y ejercicios de Coaching, haremos un recorrido por el ser humano, su conducta y sus inquietudes, intentando responder a preguntas como:

¿Qué caracteriza a las personas que consideramos de éxito y felices? ¿Qué hace que unas personas alcancen lo que desean y otras no? ¿Puedo aprender el modelo de conducta de estas personas para aplicarlo a mi propia vida? ¿Puedo comprender cómo funcionan mis emociones y gestionarlas mejor? ¿Puedo adquirir maestría en comunicación eficaz para tener éxito en mi relación con los demás? ¿Qué estrategias comunicativas y de comportamiento, han seguido grandes personajes históricos y líderes carismáticos de la vida pública, científica, empresarial, deportiva o religiosa, como Kennedy, Mandela, Einstein, Bill Gates, Steve Jobs, Rafa Nadal, Luther King o, la madre Teresa de Calcuta... para alcanzar el éxito y la excelencia en sus vidas y profesiones?

Todos nosotros, poseemos ya por el hecho de ser **seres humanos**, los recursos necesarios para alcanzar la felicidad y lograr el éxito en nuestras vidas. Quizás lo que falte por definir sea, **¿qué significa 'éxito' para ti?... y que desarrolles las habilidades más adecuadas para alcanzarlo.**

La Jornada, es un seminario de coaching para adquirir las **'claves'** que te ayudarán a diseñar tu vida y las **herramientas básicas** que necesitarás para llegar a donde quieras llegar.

Es un **Seminario lúdico-formativo, eficaz y de alto rendimiento**, que intenta responder a las preguntas anteriores y a otras muchas que van surgiendo, a medida que conocemos más sobre las personas y nuestros comportamientos.

El formato de trabajo es original, dinámico y motivador, con buen ritmo y emotividad, en una conjunción hábil entre teoría y ejecución práctica de ejercicios a los que se invita a participar al público asistente. Escucharemos **historias reales** de personas que han alcanzado sus objetivos y que hemos invitado para que nos cuenten, en vivo y en directo, **cómo hicieron lo que hicieron**, y que nos sirvan de inspiración. Además, nos divertiremos con **las exhibiciones de baile y gimnasia moderna** de grupos aficionados locales.



5 horas para tu ÉXITO

¿Qué te llevarás del Seminario?

- Trazarás tu propio **Plan de Autocoaching** para el logro de tus metas y lo activarás allí mismo.
- Aumentarás tu nivel de **Auto-confianza** y mejorarás el **concepto que tienes de ti mismo/a**.
- Recibirás sorprendentes herramientas de coaching para mejorar **tu Comunicación, tu escucha y tus relaciones sociales**.
- Descubrirás cómo **construyes tu realidad e interpretas** la de los demás.
- Aplicarás **técnicas de entrenamiento mental** y experimentarás el **poder de las palabras y de los estados hipnóticos**.
- Sabrás cómo **manejar y gestionar adecuadamente tus emociones** para lograr tu paz y la de tu entorno.
- Definirás **objetivos motivantes**, aumentando tu capacidad para alcanzarlos.
- Despertarás el **talento** que llevas en ti y participarás... si lo deseas, en un ejercicio sorprendente para **¡¡ROMPER BARRERAS!!**

Y, ¿por qué desearás participar?

- ✓ Porque conocerás personas con tus mismas **inquietudes e intereses**
- ✓ Porque **romperás barreras** que limitan tu desarrollo personal o profesional
- ✓ Porque todas estas enseñanzas y sus técnicas, las vas a poner en **práctica allí mismo**, en un proceso estimulante de coaching grupal
- ✓ Porque **crees en tus posibilidades** y deseas un cambio para tu vida
- ✓ Porque vas a incrementar inmediatamente tu **capacidad de relación interpersonal, comunicación y autoestima**
- ✓ Porque **explotarás de emoción y entusiasmo**, te **divertirás** y harás **amigos...**

Y también, porque...



5 horas para tu ÉXITO

no te dejará indiferente...

¡¡Otras personas ya lo han hecho!!

Adriana Fretes: *He vivido una experiencia maravillosa, me ha parecido genial. Me ha ayudado a conocerme más a mí misma.*

Jessica Gabriela Tequiz: *Salgo con más confianza y autoestima y creo que los sueños, si te lo propones, se pueden hacer realidad.*

Mónica Cortijo: *He aprendido a no tener miedo al futuro, a ser valiente y conseguir mis metas con tranquilidad.*

Lorena Zafra: *Rafa capta la atención y explica de forma amena y divertida... me ha influido positivamente... voy a arriesgarme y trabajar duro, nunca es tarde. ¡Gracias!*

Lola Moreno: *Rafa es un maestro de la emoción.*

Ainoa Arebe: *Me ha hecho pensar de cara al futuro, lo que quiero y lo que me gustaría lograr. Un Seminario perfecto, es difícil mejorarlo.*

Iván Esquias: *Una experiencia fantástica que me ayudará de aquí en adelante. Rafa es un profesional como la copa de un pino.*

Cristóbal Nebot: *Nunca hubiera imaginado que fuera así; tan divertido, ameno, con buen ritmo que se me ha hecho corto.*

Alba Gimeno: *¡¡Voy a desarrollar mi sueño!!*

Fernando Béjar: *Muy dinámico, interesante y entretenido... Una mezcla muy profesional y original de formación con diversión y participación.*

Judit Peris: *Salgo con más confianza en mí misma... ¡voy a perder la vergüenza de salir en público!*

Cristina Mellado: *Rafa, conecta muchísimo con la gente y sabe captar la atención. Es muy alegre y motivador. Un comunicador perfecto.*

Alba Rodríguez: *Esto es algo nuevo, emocionante y divertido... me ha dado mucha confianza en mí misma.*

Luna Romeu: *Se lo voy a recomendar a todas mis amigas.*

Sergi Maeso: *Reflexión y entretenimiento. La mejor conferencia de mi vida. ¡¡Genial!!*

Azahara Carmona: *Me ha abierto los ojos.*

Tania María Romero: *Le doy un 10. Excelente profesional y persona, simpático, motivador... ¡Muchas gracias Rafa y felicidades por el trabajo!*



5 horas para tu ÉXITO

PROGRAMA DEL SEMINARIO

Parte I: Autoconocimiento y gestión emocional

1. ¿Seguro que te conoces... hasta qué punto?
2. ¿Quién rige tus emociones? El origen.
3. ¿Qué es para ti *éxito*?
4. El camino del éxito y la felicidad: **Visión, Decisión, Acción y Disciplina**
5. ¿Puedo **YO**, alcanzar el éxito y la felicidad?
6. Los pilares del **éxito y la felicidad**: Autoconocimiento; Gestión de las emociones; Comunicación; Autoconfianza; Relaciones Humanas; Liderazgo

Parte II: Comunicación y Relaciones Humanas

7. **La Escucha, primero, ¡por favor!**
8. Comunicación verbal y **NO** verbal
9. Lenguaje, **Mapas mentales** y Realidad
10. **Calibración y Rapport** para comunicar, persuadir y liderar.

Parte III: ¡¡Definiendo Objetivos y Rompiendo Barreras Limitantes!!

11. ¿Cuál es tu sueño? ¿Te atreves a perseguirlo?
12. **Cree en ti.** ¡¡Enorgullécete de tus Éxitos!!
13. Motívate y supérate. ¡¡Rompe barreras y creencias irracionales!!
14. **Auto-coaching** para tu éxito durante **21 días**

[Consulta AQUÍ fechas y localidades de impartición del Seminario](#)

IMPARTE: Rafael Ayala Gea



Rafael Ayala, de formación humanística y espíritu emprendedor, se licenció en **Historia en 1979**. Desarrolló sus primeros pasos profesionales en el mundo de los negocios, creando en **1984** su primera empresa de **Formación Empresarial** y a partir de entonces otras varias en el Sector de **Servicios y Equipamiento Informático** y de **Consultoría**.

Ha seguido estudios de **Coaching y PNL, Liderazgo, Oratoria, Interpretación Teatral y Comunicación interpersonal**, conocimientos que forman parte ya de su bagaje personal y profesional y que los traslada a sus cursos y seminarios.

Actualmente, trabaja en **Diputación Provincial de Castellón** e, imparte **Conferencias, Cursos y Seminarios de Motivación y Desarrollo Profesional y Personal** para Ayuntamientos, Empresarios, Profesionales y Personas Emprendedoras.

Como emprendedor y profesional autónomo por más de 25 años, ha viajado por diferentes países y ciudades de **Europa, Latinoamérica, EE.UU. y Canadá**, investigando tecnologías e, incorporando, nuevas ideas y propuestas que ofrecer a sus clientes.

Entusiasta comunicador y optimista incorregible, cree en el desarrollo de los **Valores y Potenciales Humanos**, como vehículos de prosperidad y felicidad de las Personas y las Organizaciones que los practican y estimulan.

Más información de cursos y jornadas en: rayala@dipc.es o, rafaelayala.coach@gmail.com