

“Aceptar y abrirse al cambio puede mejorar nuestras vidas”

La ‘coach’ Sofía Palomera participó en la primera sesión del curso que tuvo lugar en Grañén

HUESCA. “Conocerse, aceptarse, ganar seguridad en sí mismos y en sus capacidades además tener una actitud de apertura al cambio son aspectos indispensables para mejorar la relación con nuestro entorno, tanto en el ámbito laboral como en el familiar y todo esto puede mejorar sustancialmente nuestras vidas”. Así lo transmitió la ‘coach’ Sofía Palomera durante la primera sesión del curso “Transformación personal y autoconocimiento”, en Grañén. La sesión contó con la asistencia de unas 20 personas y se en-

marca dentro del proyecto Interreg Se Canto en el que participa la Comarca de Los Monegros.

Según Sofía Palomera, encargada de impartir este curso, el objetivo general es “aportar un mayor conocimiento sobre las competencias personales. Está destinado a entender y gestionar los aspectos emocionales propios y ajenos, favoreciendo la empatía y asertividad y va dirigido tanto a personas en situación de vulnerabilidad como a profesionales que trabajan con estas personas”.

La iniciativa consta de ocho sesiones. En su inicio, la vicepresidenta de la Comarca de Los Monegros, Olga Brosed, señaló que “Se Canto apuesta por seguir la actividad en la medida de lo posible y adaptando sus acciones a



COMARCA DE LOS MONEGROS

Asistentes a la primera sesión del curso, que se realizó en Grañén.

la realidad que nos encontramos y cumpliendo las normas sanitarias”, informa la Comarca en una nota.

Brosed recordó que los objetivos del proyecto Interreg Poctefa Se Canto son “trabajar pensan-

do en mejorar la inserción social y laboral de las personas en situación de vulnerabilidad, lo que adquiere mayor importancia en estos tiempos”.

Por otro lado, la presidenta de la Comarca monegrina agrade-

ció la colaboración de instituciones y entidades para llevar a cabo la iniciativa. Las sesiones del curso comenzaron a impartirse desde el viernes pasado al alumnado del taller de albañilería y jardinería del Inaem y también se realizaron charlas para el alumnado del certificado de operaciones básicas de restaurante y bar en Sariñena.

Respecto al curso, Palomera destacó que “la formación se suele ceñir a la adquisición de conocimientos y se nos olvida la parte emocional, el bagaje que cada uno de nosotros lleva consigo y, sobre todo, las competencias que cada persona tiene para un puesto de trabajo u otro y, precisamente, es importante introducir esta parte emocional tal y como se pone de manifiesto en este taller”. ● D. A.