

Comarcas

LOS MONEGROS - JORNADA

Sofía Palomera, "coach": "Aceptarse y abrirse al cambio puede mejorar nuestras vidas"

Participó en la primera sesión del curso "Transformación personal y autoconocimiento" que tuvo lugar en Grañén

D. A.

17/11/2020

Vota Resultado 0 votos

Me gusta 0

Twittear



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 enmarca dentro el 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 la realidad que nos encontramos y cumpliendo las normas sanitarias", informa la Comarca en una nota.

Brosed recordó que los objetivos del proyecto Interreg Poctfe Se Canto son "trabajar pensando 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 agradeció la colaboración de instituciones y entidades para llevar a cabo la iniciativa. Las sesiones del curso comenzaron a impartirse desde este viernes 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".



Enviar



Imprimir

Enviar a:

[Comentarios](#)[Facebook](#)

Comentarios

Escribe un comentario

Diario del Altoaragón no se hace responsable de las opiniones emitidas por nuestros lectores en los comentarios de las noticias de nuestra página web.

CONTENIDO PATROCINADO

recomendado por

#Pueblosactivos

#contrala
despoblación[LO + VISITADO](#) [LO + VOTADO](#) [ULT. COMENTARIOS](#)

2. Repunta la presión en UCI mientras siguen bajando los contagios en la provincia de Huesca

3. Complicado rescate de un montañero de Monzón por la oscuridad y el frío en Sallent de Gállego

4. El 70 % del ocio nocturno de Huesca podría echar el cierre definitivamente

5. Reclaman soluciones por el exceso de fauna cinegética en la provincia de Huesca

Recommandé pour vous :

[¡Hazlo ante...](#) [Reducir el...](#) [Reducir el...](#) [Hágalo 1 so...](#)

[Hágalo 1 so...](#) [¿Pesa más...](#) [¡Hazlo ante...](#) [Hágalo 1 so...](#)
[Keto Premiere](#)

REDES SOCIALES



Las tarifas por hora para 2020 de abogados en Tamarite De Litera podrían sorprenderlo

[Encontrar abogado](#) | [Search Ads](#)



Invertir 250€ en Amazon u otras acciones podría generarte ingresos extra. Vea cómo hacerlo
[La revista de la riqueza](#)



Invierte en Amazon desde 250€. ¡Calcula tus ganancias potenciales ahora!
[Noticias de hoy](#)

Recomendé pour vous :

¡Hazlo antes de acostarte y...

Reducza el tamaño de su...

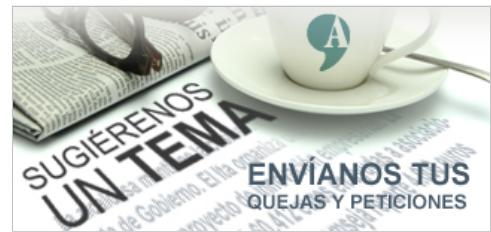
Reducza el tamaño de su...

Hágalo 1 sola vez y eliminará el...

Tu solicitud no se ha podido pro...

Se ha producido un problema con esta solicitud. Estamos trabajando para solucionarlo lo más rápido posible.

[Cerrar](#)



IMÁGENES DEL DÍA



55 y 56 de 301

[Registrarse](#) | [Iniciar Sesión](#)

AGENDA	HORÓSCOPO	CARTELERA	FARMACIAS	SORTEOS	TRÁFICO	BOLSA		

	HUESCA	HOY		MAÑANA
		max		max
		min		min
Localidades:		Huesca	Ver más [+]	

[Inicio](#) [SD Huesca](#) [Huesca](#) [Comarcas](#) [Aragón](#) [España](#) [Mundo](#) [Economía](#) [Cultura](#) [Sociedad](#) [Deportes](#) [Comunicación](#) [Última](#) [Opinión](#)

DIARIO DEL ALTOARAGÓN | [Contacta con nosotros](#) | [Quiénes somos](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#)



® Copyright Publicaciones y Ediciones del Alto Aragón S.A. | Diseño y Desarrollo: WEBDREAMS

