



hazlo
realidad

dossier
taller
IVÁN OJANGUREN
coach de vida

Índice

Hazlo realidad

¿A quién va dirigido el taller?

Programa

¿Qué te llevas?

Testimonios

Sobre mí



Hazlo realidad

“Hazlo realidad” es un taller de desarrollo personal donde se explica una **metodología sencilla y práctica para conseguir todo aquello que te propongas**. Todo lo que hagamos estará encaminado a que seas más consciente e independiente a la hora de definir tus objetivos, aprendiendo las estrategias necesarias para canalizar tu tiempo y energía y así logres todo aquello que merece la pena en tu vida. **Los aprendizajes que te llesves al finalizar te servirán para cualquier tipo de meta presente o futura.**

La metodología que explicaremos te permitirá indagar en ti mismo ayudándote a conocerte mejor y a que respondas a las preguntas de “¿qué quiero?”, “¿por qué lo quiero?” y “¿cómo lo voy a conseguir?”; serás más consciente de qué es lo que ya tienes y qué es lo que necesitas para alcanzar aquello que desees; también te servirá para arrojar un poco de luz a aquellas zonas un poco más inhóspitas de nosotros mismos que muchas veces nos boicotean sin darnos cuenta (interferencias internas).

La idea del taller es que trabajes casos reales de modo que puedas ponerte manos a la obra nada más terminar; **mi empeño durante las horas que estemos juntos será que termines con más recursos, con más motivación y, en definitiva, más sabio, más “tú”.**



¿A quién va dirigido?

Los talleres y seminarios son un espacio para la reflexión, la introspección y el aprendizaje. Vivimos en un mundo donde en ocasiones caminamos con el piloto automático sin preguntarnos acerca de por qué hacemos lo que hacemos o a dónde queremos llegar haciéndolo; **con este taller se pretende poner un punto muerto consciente en nuestro motor vital durante unas horas y reflexionar, al tiempo que se adquieren estrategias para afrontar los siguientes retos con más recursos y entusiasmo.**

Si crees que ya lo sabes todo o que no necesitas saber nada más que lo que ya sabes, si crees que tu vida está bien tal cual está y si en definitiva crees firmemente que no hay nada que mejorar en tu vida, este taller no es para ti.

Por el contrario, **este taller te interesa si:**

- No tienes objetivos y te gustaría tenerlos.
- Te cuesta saber lo que quieres.
- Tienes objetivos pendientes y no acabas de hacerlos realidad.
- Te falta la motivación necesaria para alcanzar tus metas.
- Siempre encuentras una excusa para no ponerte manos a la obra.
- Quieres ser más eficiente en los próximos objetivos que te propongas.
- No sabes qué hacer para conseguir lo que quieres.
- Deseas conocerte mejor.
- Aceptas el reto de verte a ti mismo desde fuera, con tus virtudes y con tus áreas de mejora.



Programa

- Descubriendo lo que te importa en la vida.
- Correcta formulación de objetivos.
- Las claves de la motivación.
- Recursos.
- Obstáculos externos.
- Interferencias internas.
- Plan de acción.
- Refuerzos.

«Aprenderemos una metodología fascinante por medio de la cual podremos cocinar un futuro maravilloso; un futuro en el cual caminemos hacia nuestras metas en coherencia con nuestros valores, disfrutando del camino y conectados con el mundo que nos rodea»



¿Qué te llevas?

Tras la experiencia de este taller **te llevarás los siguientes aprendizajes y herramientas:**

- Una metodología para saber en cualquier momento de tu vida qué es importante para ti.
- Claves y estrategias prácticas para formular tu objetivo de forma que multipliques exponencialmente las probabilidades de éxito.
- La motivación necesaria para comenzar, caminar y terminar el viaje que hayas decidido llevar a cabo durante el taller; además, te llevarás un proceso de motivación testado para poder utilizarlo en futuros objetivos.
- Una metodología para descubrir tus obstáculos y recursos.
- Una guía para retar a las interferencias internas que se interponen entre tu objetivo y tú.
- Herramientas prácticas para que establezcas un plan de acción coherente.
- Una colección de refuerzos para que tirar la toalla no sea una opción.
- Saber que es posible crear el espacio que necesitas para el autoconocimiento, aprendizaje e introspección.



Testimonios

Aquí tienes algunos testimonios de personas que ya han tenido la oportunidad de experimentar el taller:

Jonathan Marín

“El taller ha estado muy bien; me ha ayudado a verme desde un punto de vista que antes no tenía, invitándome a pensar que hay cosas que tengo que hacer en el futuro para no estancarme. Ha sido muy interesante, ameno y colaborativo; me ha gustado especialmente que los asistentes hayamos participado. Lo recomendaría a todo el mundo porque muchas veces tendemos a ver las cosas de manera negativa y este taller te ayuda a ver tus objetivos desde un punto de vista más amable y positivo.”



Ana Prieto

“Durante el taller he aprendido que todo es posible si de verdad crees en ello y sientes que te lo mereces. Me ha gustado todo, muy positivo lo que transmite Iván y me ha encantado el ejercicio práctico del final: ha sido como visualizarte de forma real con tu sueño cumplido; a veces transitar el camino e imaginar cada paso cuesta y te desvía, este ejercicio final me aportó mucha claridad mental en este sentido.

Tras el taller me llevo la gran experiencia vivida y además un guión práctico de cómo poner en marcha mi proyecto, sobre el que puedes trabajar de forma real y concreta. Sin duda lo recomendaría a cualquier ser humano y de cualquier edad. Iván y su taller son como arrojar un rayo de luz en las zonas más sombrías de tu camino. Gracias.”



Testimonios

Jaime Buxens

“El taller me ayudó mucho a parar y pensarme, algo nada fácil en los tiempos que corren; además, se creó un ambiente que llevaba de forma natural a esa reflexión! Iván hizo el seminario accesible, apetecible, alegre y práctico! Fue una jornada en la que disfruté y en la que saqué un objetivo que peleo con alegría por lograrlo.”



José María González

“Durante el taller aprendí a mirar al futuro de frente e intentar no ponerme excusas a mí mismo. Me ha gustado especialmente el ejercicio final de establecer tu sueño y hacer el recorrido hacia atrás, desde el futuro en el que has conseguido tu objetivo al momento actual, y luego hacia adelante, desde el momento actual caminar hacia el objetivo: las sensaciones que viví eran reales. Este seminario además me ayuda a pensar cada día en el objetivo que me he marcado. Creo que todos necesitamos de vez en cuando un empujón para alcanzar nuestros sueños y este taller es una motivación para ello, proporcionando una visión diferente de cómo plantear esos objetivos o el camino hacia ellos.”



Sobre mí

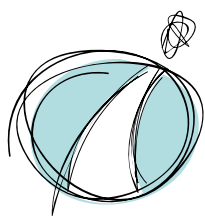
Vivimos en una sociedad donde históricamente estamos en el mejor momento económico y tecnológico y, al mismo tiempo, muchas personas no acaban de sentirse satisfechas, de ser felices.

Sueño un mundo donde nadie tenga que sacrificarse para vivir, donde los lunes no tengan nada que envidiarle a los viernes y donde ganarse la vida sea una consecuencia única de VIVIR.

“Mi misión vital y profesional está enfocada a acompañar y motivar a todas esas personas que, en mayor o menor medida, se propongan aumentar su nivel de plenitud y felicidad. Acompaño a esas personas a caminar en coherencia hacia sus objetivos mediante procesos personalizados (coaching), o bien a través de talleres prácticos grupales de desarrollo personal”

Escribir es otra de mis facetas donde facilito acceso a reflexiones e ideas sobre diversos temas, siempre dentro del ámbito del desarrollo personal y de la búsqueda de más coherencia y plenitud vital.

Tras un proceso personalizado o un taller práctico las personas obtienen e integran aprendizajes que llevarán “de serie” el resto de sus vidas. Esto se materializa en más motivación, más ideas, más energía y mayor confianza a la hora de emprender proyectos vitales o profesionales en el presente y futuro.



IVÁN OJANGUREN
coach de vida

T. (+34) 647 589 115
info@ivanojanguren.com
www.ivanojanguren.com