

## La Fundación Caja de Burgos organiza en el Foro Solidario un curso sobre liderazgo

**Impartido por Julia de Miguel, experta en coaching y en inteligencia emocional, ofrecerá a partir del 22 de marzo herramientas para tomar conciencia del poder personal y encarar la vida desde una mayor conexión interior**

El Foro Solidario acoge a partir del miércoles 22 de marzo un curso de liderazgo, que, bajo el título 'El arte de liderar tu vida', se extenderá todos los miércoles hasta mayo en horario 19 a 20.30 h y será impartido por Julia de Miguel, experta en coaching y en inteligencia emocional.

Dirigido a personas proactivas con inquietud por experimentar y seguir evolucionando, el curso propone a los participantes comenzar a vivir desde un nuevo paradigma, cambiar la necesidad, el miedo, la culpa..., por una forma de encarar la vida desde la consciencia, la coherencia, la autenticidad y una mayor conexión interior. En definitiva, convertirse en líderes de sus propias vidas como personas libres, autorreferentes, a partir de un planteamiento desde donde poder crear el día a día, más allá de limitaciones y barreras que nos hacen vivir en pequeño.

Cada uno de los cuatro módulos en que se divide el curso constará de dos sesiones: la primera será teórica y la segunda, de coaching grupal para asentar a través de la práctica lo aprendido en cada sesión y motivar a la acción. En esta sesión grupal se pretende brindar un espacio para las dudas, los casos personales, compartir inquietudes, bloqueos, avances y abrir un espacio de práctica.

El programa ofrece herramientas para tomar conciencia del poder personal; aprender qué son las emociones y cómo gestionarlas; y conocer nuestros recursos y herramientas como líderes.

[www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com)

Fundación Caja de Burgos  
COMUNICACIÓN CORPORATIVA  
Plaza de la Libertad, s/n  
(Casa del Cordón) - Planta 1ª  
09004 - Burgos - España  
Tel. 947 258 214  
[acarretero@cajadeburgos.com](mailto:acarretero@cajadeburgos.com)