

**TESTIMONIOS DEL TALLER:  
COACHING PARA LAS  
HABILIDADES SOCIALES**



Dirigido a: Secretarías Ejecutivas y de Dirección.

Empresa: TELEFONICA INTERNACIONAL

Formadora: María J. Calandria – Coaching Madrid

Lugar: Centro de Estudios de TELEFONICA, Las Tablas, Madrid

[ 5 de Mayo, 2011 ]

## ¿Qué te ha aportado esta formación? ¿Qué te llevas?

"Siento que he abierto una puerta en la que he encontrado las herramientas...

- para cambiar aspectos de mí.
- Para ayudar escuchando a las personas y a mí misma.
- Para alcanzar la FELICIDAD PLENA.

Y siento que todo es posible.

A partir de mañana lo primero que haré al despertar será alimentar a mi lobo blanco con un pensamiento positivo."

**Julia Andrino Molina**

"Me llevo que tengo que escuchar a la gente, no juzgar y buscar mi felicidad ya, Empezar hoy mejor que mañana. También que sólo puedo buscar la mía y ayudar a los demás a que encuentren la suya, pero no depende de mí que lo consigan. Me ha gustado la forma tan clara que tienes de hablar de los sentimientos y del respeto que muestras hacia todos, sean como sean."

**Maria Megía García**

"Me llevo de esta experiencia a un acercamiento al coaching y a las pautas y herramientas que se pueden utilizar para trabajar sobre ello.

- El concepto de que todos tenemos un "lobo blanco" y otro negro, y que hay que trabajar para convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Aprender a pararse a pensar en el tema y las pautas a seguir para poder solucionarlo y así ser más felices y livianos.

Ha sido muy, muy interesante todo el curso y espero en un futuro poder seguir aprendiendo sobre esta práctica y aplicarlo en el día a día. Muchas gracias."

**Mónica Prieto Gutiérrez**

"He aprendido en qué consiste el coaching y cómo aplicarlo a las relaciones sociales. Los pasos a seguir dentro de la conversación me parecen muy útiles para el día a día. Quiero aplicar este método en mi vida, sobre todo con pensamientos positivos y desterrando el 'tengo que'. Ese es mi compromiso: corregirme cada vez que me diga a mí misma y a los demás 'tengo que' o 'tienes que'."

**Patricia Sánchez Córdoba**

"Ante todo, muchas gracias por tu magnífica exposición y dedicación. Me llevo:

- Un "chutazo" de positivismo.
- Mi "mochila" se va a casa hoy mucho más ligera que cualquier otro día.
- Me llevo muchas ideas para poner en práctica en cuanto pueda.
- Hoy podría hacer cualquier cosa que me propusiera.
- Me siento feliz.

Por supuesto espero poder tener la oportunidad de poder repetirlo. ¡Muchas gracias por todo!"

**Raquel Cerviño Prada**

"Me llevo una experiencia única, donde he aprendido cómo conectar conmigo misma y con mi entorno. He vivido momentos emocionantes y didácticos. ¡Voy a poner en práctica todo lo aprendido para ser más feliz y hacer más feliz a los demás. Gracias María!"

**Rosario González Martínez**

"Conócete a ti mismo. Desde el pasado al presente y desde el principio al fin."

**Victoria Pérez Villar**