GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

El Método Valiente, de la mano de Sandra Marín Valiente

Actualidad Empresarial | 13/10/2022 | 00:00

Sea cual sea el mensaje, saber comunicar bien es fundamental para establecer relaciones humanas positivas, tanto en el ámbito personal como profesional.

De hecho, muchas personas sufren dificultades a la hora de expresar lo que piensan, expresar su opinión o hacer una pregunta que consideran necesaria. En estos casos, la opción suele ser huir del conflicto. Esto repercute negativamente en la autoestima de quien no puede expresarse como le gustaría.

Otro problema común a la hora de comunicar se da cuando alguien, con la intención de ser directo y claro, no cuida sus formas y provoca un conflicto. Para resolver ambas situaciones, la especialista en coaching Sandra Marín Valiente ha creado el Método Valiente, de manera que sea posible abordar cualquier situación comunicacional, tanto en la vida personal como en el trabajo.

¿En qué consiste el Método Valiente creado por Sandra Marín Valiente?

Este método de coaching orientado a mejorar la comunicación personal es práctico y sencillo. Implementando técnicas, usando herramientas y siguiendo los pasos que propone esta especialista es posible iniciar una nueva etapa y sentirse seguro para enfrentar cualquier tipo de conversación.

Para conseguir este objetivo, durante la formación Método Valiente se sigue una metodología práctica, divertida y transformadora. Además, el curso se adapta a las necesidades de cada persona para obtener el máximo rendimiento posible.

Cuando una persona comunica bien, recupera su autoestima y refuerza su personalidad. Por el contrario, cuando esto no sucede, es común sentirse impotente, dudar de uno mismo y experimentar sensaciones como culpa, tristeza, frustración e incluso rabia.

A su vez, estas situaciones negativas pueden desgastar las relaciones y afectar la salud física, psíquica y emocional de una persona.

Por estos motivos, en el curso Método Valiente es posible recuperar la autoestima, mejorar la

confianza, aprender a poner límites y adquirir la habilidad de construir mensajes desde la claridad, la asertividad y la positividad. Esta formación puede realizarse tanto en formato presencial u online.

Sandra Marín Valiente sobre cómo conectar con otra gente a la hora de comunicar

La primera conducta que recomienda esta especialista es elegir bien los pensamientos para no ser excesivamente duro y crítico con uno mismo, ya que eso se transmite al exterior. Además, es importante conectar las emociones con las palabras que se dicen, para que el mensaje sea coherente y la conexión con el interlocutor sea posible. Por último, es clave centrarse en la persona que hay delante. En este sentido, el otro debe estar siempre en el centro del discurso o mensaje. Para comunicar bien, hay que empatizar con la manera de sentir y pensar de la otra persona.

Gracias al Método Valiente creado por la especialista en coaching Sandra Marín Valiente es posible recuperar la confianza y aprender a comunicar de manera eficiente y positiva. Es posible experimentar una mejora tanto en el ámbito profesional como personal.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/187114-el-metodo-valiente-de-la-mano-de-sandra-marin-valiente.htm