

La coach Sara Cobos colabora desinteresadamente en la orientación sociolaboral de los ciudadanos sanluqueños



La Biblioteca Municipal ha acogido hoy la última sesión de coaching impartida por la experta Sara Cobos a los operarios con cargo a los Planes de Empleo del Ayuntamiento de Sanlúcar la Mayor.

Estas sesiones buscan nuestra motivación y orientación; respuestas a las preguntas que nos hacemos -o a las que no solemos plantearnos-; el autoanálisis y la gestión de nuestras emociones, así como el aumento en la confianza en nosotros mismos. En definitiva, nos entrenan para la vida.

Mediante la realización de distintas dinámicas, los asistentes han trabajado la gestión del estrés y las emociones, así como la importancia de aprender a trabajar en equipo, a realizar una escucha activa y empatizar con los compañeros, a marcarse un objetivo y salir de esa zona de confort que impide alcanzarlo, sin temor a cometer errores.

Cabe agradecer a Sara Cobos, experta en Coaching y Presidenta de Aecofame -Asociación Española de Coaching Familiar y Educativo-, su colaboración desinteresada con el Ayuntamiento de Sanlúcar la Mayor desde mediados de año en la orientación y aportación de habilidades a los operarios de los Programas [Emple@30](#) y [Emple@45](#) con cargo a la Iniciativa de Cooperación Local de esta institución.

Esta actuación está financiada por la Junta de Andalucía y por el Fondo Social Europeo procedente del Programa Operativo FSE Andalucía 2014-2020