

CURSO "CONTRA LA CRISIS: FELICIDAD."

APRENDE LOS FUNDAMENTOS DE GESTION DE LA FELICIDAD PERSONAL Y PROFESIONAL

1. Introducción

La Programación Neurolingüística, también conocida como PNL, junto con el Coaching, representa uno de los métodos actuales más exitoso y eficaz para mejorar la comunicación y acompañar procesos de cambios duraderos en los ámbitos del desarrollo personal, relacional y profesional.

Actualmente en el mundo, se han venido confrontando una serie de cambios, no solo en el orden de lo económico, sino también cambios tecnológicos, organizacionales y sociales que obligan a las personas a situarse dentro de una espiral de cambio constante.

Ahora bien existe una resistencia natural por parte del ser humano al cambio, por eso este curso se centra en ayudar a las personas a modificar los hábitos y costumbres arraigadas que frenan su desarrollo personal y profesional. A través de la aplicación de las teorías neurocientíficas podemos enseñar a superar las limitaciones impuestas por las creencias y patrones internos, y que cualquier participante sea capaz de identificar las estrategias personales para conseguir su mayor potencial, a través de las reinterpretaciones más potenciadoras de sí mismo y del mundo. Y para ello se emplean herramientas que se podrán usar personalmente en el futuro para procurar cambios permanentes y constantes según sea necesario.

2. Objetivos

1. Conocer los principios básicos que conforman la PNL.
2. Adquirir las capacidades necesarias para emplearlas en cualquier momento y así corregir conductas nuestras que nos, molestan y formar nuevas programaciones que nos ayuden.
3. Eliminar emociones negativas y aprender a manejarlas, mejorando nuestra calidad de vida.
4. Ser más conscientes de la dimensión sistémica de nuestra realidad.
5. Aprender y poner en práctica las técnicas que PNL ofrece para su utilización dentro de nuestra vida personal y en el campo terapéutico, al darse cuenta dónde se encuentran los bloqueos y cómo deshacerlos.
6. Dominar las técnicas para desarrollar una excelente comunicación interpersonal a través del uso del lenguaje claro y preciso
7. Conocer como Ser y Actuar como el mejor equipo. Aplicación de Niveles Neurológicos a los equipos de trabajo

3. Metodología

Para conseguir todo este proceso utilizaremos una metodología:

- Participativa: Basada permanentemente en actividades que permiten la reflexión y retroalimentación a lo largo del proceso formativo
- Orientada a la transferencia: Donde las actividades están pensadas para que puedan aplicarse al puesto de trabajo del participante.
- Liderada por un facilitador: El formador no actúa sólo como instructor sino como facilitador del proceso de cambio.
- Adaptada a las necesidades de la organización: Se plantearán situaciones y casos adecuados a la realidad de la propia organización/ participantes.

4. Temario

1.- CONOCER COMO FUNCIONA LA FISIOLOGÍA DE LA MENTE, Y SU VÍNCULO CON LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS CON LAS EMOCIONES.

2.- CONOCER QUE ES PNL Y SUS APLICACIONES.

3.- CÓMO SER DUEÑOS DE NUESTRAS EMOCIONES, UTILIZAR HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA ESA GESTIÓN EMOCIONAL.

4.- QUÉ ES LA FELICIDAD

5.- ELIMINANDO EL LENGUAJE NEGATIVO PARA APRENDER LA PROGRAMACIÓN POSITIVA.

6.- DESARROLLO DE MÉTODOS DE PROMOCIÓN DE LA FELICIDAD INTRAPERSONAL Y LA INTERPERSONAL.

7.- OPTIMIZAR EL TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE UNA COMUNICACIÓN EFICAZ.

8.- PROGRAMAR NUESTRA EFICIENCIA EN LA EMPRESA O EL NEGOCIO SIENDO FELICES.