







-  Programación Neurolingüística (P.N.L.)
-  Coaching
-  Autoestima
-  Inteligencia Emocional

Son las llaves para el cambio y la excelencia en nuestra vida.

Para saber cómo afrontar los retos de nuestra sociedad, nos hace falta disponer de herramientas y estrategias que nos permitan desarrollar recursos y habilidades para superar las situaciones problemáticas de la vida.

Qué obtenemos con las cuatro llaves del éxito:

- Potenciar el control emocional y la autoestima.
- Generar nuevas conductas más eficaces.
- Acceder a estados de recursos y habilidades.
- Convertir los problemas en oportunidades.
- Superar dificultades y limitaciones.
- Descubrir estrategias para conseguir metas y objetivos.
- Aumentar el bienestar y calidad de vida

¿Os imagináis lo que podemos llegar a conseguir con la integración de estas cuatro llaves?

**Terapeuta, Master en Programación
Neuro-lingüística & Coaching
Hipnosis Ericksoniana
Terapias Estratégicas
Miembro Asociación Española de PNL
www.rosamlopez.com
rosalopez60@gmail.com
Tel. 655.556.884**



Temario del curso:

1. Programación Neurolingüística y Coaching

- ¿Qué es la P.N.L? – Historia y significado.
- En qué etapa nos encontramos.
- Presuposiciones y Fundamentos.
- Sistema de representaciones y Submodalidades, P.O.P.S.
- Métodos de anclajes (Anclas)
- Detectar (V.A.C)
- Rapport y Sintonía.
- Agudeza sensorial y calibración.
- Movimientos oculares.

2. La Autoestima

- ¿Qué es la autoestima?
- Características de la autoestima.
- Niveles Neurológicos.
- La Palabra, Creencias limitadoras.
- Meditación Guiada.
-

3. Inteligencia Emocional y estrategias de objetivos.

- Definición, Neuro-coaching.
- Las emociones primarias.
- Diseño, seguimiento emocional.
- ¿Por qué es importante la pasión?
- Estrategia de objetivos.
- Estrategia de creatividad Disney.

Fotografías del Curso LAS 4 LLAVES DEL ÉXITO



Sesiones teóricas



Sesiones grupales



Trabajo en grupos



Dimamicas grupales



Demostración de anclaje.



Sesión de Coaching individualizado.



La teoría es puesta en práctica por los alumnos en la realización de los ejercicios.

¿Qué es la Programación Neurolingüística?



La Programación Neurolingüística es una metodología que nos permite conocer como procesamos la información y vivimos nuestra experiencia, enseñándonos a utilizar los recursos internos que necesitamos para generar cambios positivos. Tiene que ver con esa información particular que tenemos las personas de crear nuestros pensamientos y nuestra experiencia subjetiva.

Se puede definir la PNL como el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva, es decir, la forma que tenemos las personas de filtrar la información que nos llega del mundo exterior, a través de los sentidos, elaborando y organizando unos pensamientos que a su vez suscitan una respuesta través del lenguaje (verbal y no verbal).

A la PNL no le interesa la experiencia en sí, sino la forma individual en que la vivimos cada uno de nosotros, es decir, nuestra experiencia subjetiva.

Se trata de un conjunto de técnicas o estrategias que nos pueden ayudar a pensar y actuar de forma más eficaz para lograr nuestros objetivos, así como el poder realizarnos en cualquier ámbito de nuestra vida.

La PNL no pretende ser una ciencia objetiva que aspira a la veracidad, sino más bien, se trata de una ciencia subjetiva que aspira a la utilidad. Siendo útil para esta ciencia, todo aquello que puede ayudar al ser humano a descubrir y alcanzar sus metas.

Se dice que la PNL que es el arte y la ciencia de la experiencia y su aparición se debe al estudio de personas que sobresalen en diferentes campos.

Un objetivo fundamental en esta metodología es facilitar a las personas una guía que sea útil para superar las dificultades y aprender a salir de las situaciones problemáticas.

La PNL nos enseña a poner la atención en el cambio, descubriendo “que” es lo que queremos y “como” lo podemos lograr. Así pues, nos ofrece una serie de estrategias que nos ayuden a lograr dicho cambio. Así mismo, nos permite integrar el nuevo aprendizaje para que podamos utilizarlo en otros momentos del futuro.

La Autoestima.

ÁMATE CUANDO MENOS LO MEREZCAS, YA QUE, ES CUANDO MÁS LO NECESITAS.



EL AMOR A UNO MISMO

- ◆ SU ORIGEN SE DEBE A LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS
- ◆ EMOCIONES: DESEOS, MIEDOS Y PROYECCIONES.

LA IMAGEN DE UNO MISMO

- ◆ SE CREA POR LAS INTERPRETACIONES, JUICIOS Y COMPARACIONES.

LA CONFIANZA EN UNO MISMO

- ◆ A PARTIR DE LOS SIETE AÑOS EL NIÑO DESARROLLA CIERTAS CAPACIDADES

CARACTERÍSTICAS DE LA ALTA Y BAJA AUTOESTIMA.

ALTA AUTOESTIMA

- ◆ Valoración y aceptación personal.
- ◆ Diálogo interno positivo y alentador.
- ◆ Seguridad y decisión ante la resolución de problemas.
- ◆ Aceptación de los errores.
- ◆ Comunicación eficaz.
- ◆ Comprensión de los hechos, seguridad, satisfacción y alegría.

BAJA AUTOESTIMA

- ◆ Falta de aceptación y valoración personal.
- ◆ Diálogo interno crítico.
- ◆ sentimiento de impotencia ante los problemas y miedos.
- ◆ Lamentación por los errores del pasado, tristeza.
- ◆ Comunicación ineficaz.
- ◆ Dudas al tener que tomar decisiones, inseguridad.

“La Autoestima no se hereda, se crea”

Inteligencia Emocional.

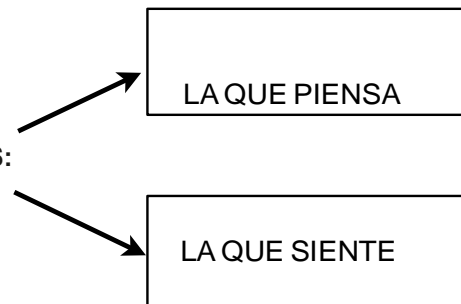


SI UTILIZAMOS LA INTELIGENCIA EN EL MANEJO DE LAS EMOCIONES, MEJORAMOS LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS Y CON NOSOTROS MISMOS.

COMPONENTES:

- ◆ AUTO CONOCIMIENTO
- ◆ AUTOCONTROL
- ◆ MOTIVACIÓN
- ◆ EMPATÍA
- ◆ HABILIDADES SOCIALES

LA INTEGRACIÓN DE LAS DOS MENTES:



“El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”.

Daniel Golemann