



COACHING CON PNL APLICADA A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA COMUNICACIÓN

ENTRENA CON NOSOTROS LAS CLAVES PARA TU MEJORAR TU ÉXITO PERSONAL

Coaching es el arte del cuestionamiento. Hacerte la pregunta adecuada es siempre parte de la solución de un problema. Enfocar tu atención en lo que quieres conseguir seguro que es parte de la solución. Tener la actitud de conocerte, de desarrollar nuevas habilidades, de aprender de tu propia experiencia y de la de otros asegura tu evolución personal.

En este curso de PNL aprenderás a programar tu mente a tu favor, a centrar tu atención y mejorar tu calidad de pensamiento. Estamos programados para aceptar la vida tal y como nos han dicho que es, pero todos deseamos cambiar lo que no encaja en nuestra vidas, lo que no funciona. Ser capaz de evolucionar es sinónimo de inteligencia. Mejorar hasta lograr lo que te propones es posible si sabes re-programar tus hábitos a través de tu pensamiento. La mayoría de nuestros pensamientos son repetitivos, en este entrenamiento aprenderás programar tu mente de manera positiva para ti.

Además en este curso:

- Aprenderás a aplicar técnicas profundas de Programación Neurolingüística, coaching y Mindfulness para tomar consciencia de tus pensamientos, sincronizando tu cuerpo, centrando tu mente e integrando tu inteligencia emocional necesaria para aumentar tu felicidad vital en sincronismo con tu esencia.
- Te enseñaremos a tomar consciencia de tus procesos de sentimiento-pensamiento y a re-programar las repuestas emocionales inconscientes que ya no te son útiles.
- También aprenderás a tomar el mando de tu cerebro desde lo más interno de tu esencia.

SIETE COMPETENCIAS A DESARROLLAR

1. LIDERAZGO PERSONAL POR VALORES

Aprender a ejercer tu liderazgo vital es algo muy importante para lograr ser lo que quieres ser. Independientemente de la edad que tengas, te proponemos desarrollar las destrezas necesarias



COACHING CON PNL

para dirigir tu vida de una manera más consciente y más precisa. Cultivarte a ti mismo y desarrollar las cualidades personales necesarias para alcanzar el éxito es un paso importante para tu liderazgo vital. Lograr lo que te propones no es una cuestión de azar, es una acción sistémica de liderazgo personal.

2. LOGRO DE METAS Y OBJETIVOS



Para que sea más sencillo lograr lo que nos proponemos hemos de aprender a realizar con la mente los pasos de excelencia para formular metas y objetivos. Una vez que has decidido la dirección has de concretar marcando metas, luego objetivos, y si es el caso, tendrás que generar instrucciones concretas de cómo lograr lo que te propones. Tendrás que estar dispuesto incluso a adquirir nuevos conocimientos y desarrollar nuevas habilidades hasta lograr lo que te has propuesto.

3. AUTOMOTIVACIÓN

Ponerse en acción es imprescindible, ni el mejor plan triunfa sin ponerse manos a la obra. Para llevar a cabo tu propósito con fuerza y entusiasmo vas a necesitar ordenar tus motivaciones y aprender el maravilloso y complejo mecanismo de la motivación. Cuando sabes motivarte, tienes motor propio, generas la vitalidad, el entusiasmo y la decisión para lograr lo que te hayas propuesto, el plan que te hayas marcado. Aprenderás a sincronizar los tres niveles del cerebro logrando así una motivación total.

4. GESTIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO



Los estados de ánimo son un factor fundamental en nuestras vidas. El manejo de la inteligencia emocional es la clave principal para nuestra felicidad. Sin darnos cuenta nuestro sistema de creencias juzga constantemente lo que sucede en la realidad que nos rodea. La mayoría de las veces estos juicios de valor son inconscientes y



sus respuestas automáticas generan verdaderos torbellinos emocionales incontrolables. Hoy en día la neurociencia ha facilitado la comprensión lógica de cómo se forman las emociones en los distintos niveles del cerebro. La inteligencia emocional es una asignatura obligatoria para nuestra evolución. Interpretamos la vida de manera distinta en función de nuestra motivación, grado de curiosidad y ganas de aprender y de experimentar. Aprender a gestionar nuestros estados de ánimo es imprescindible para nuestro rendimiento, disfrute y logro.

5. COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL



Tu libertad va unida a la calidad de tu pensamiento. Eliminar de tu vida la cháchara interna y el pensamiento negativo automatizado es imprescindible para lograr ser quien quieres ser. Las personas con pensamientos dispersos hacen mucho esfuerzo en su vida para lograr lo que se proponen. Las personas con fortaleza mental logran centrar su atención en lo que desean conseguir. El silencio interior es necesario para focalizar nuestra atención y precisión mental. La experiencia común hace que nuestra atención

esté siempre captada por los eventos externos, sin darnos cuenta de que no son esos eventos los que modifican nuestra realidad. La realidad emocional que nosotros vivimos la creamos constantemente con nuestros pensamientos, con las interpretaciones que hacemos acerca de lo que sucede. En este curso entrenarás para manejar tu atención y pensar de manera creativa y creadora. Aprenderás cuales son las claves para centrar tu atención y pensar positivamente.

6. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

La comunicación interpersonal es algo tan cotidiano que se le presta poca atención. Una comunicación eficiente y precisa te permite interactuar mejor en el día a día, en el trabajo, en la familia, en el deporte, etc. Entrenar los pasos clave para una comunicación efectiva y afectiva es una de las claves para el éxito en la interacción social. Una buena comunicación personal abre muchas puertas y evita muchos conflictos. Ser consciente de tu comunicación te permite centrar tu atención, mejorando el resultado de tus interacciones personales. Por todo ello entrenarte como buen comunicador es una inversión que rentabilizarás el resto de tus días.



7. AUTOESTIMA

El proceso de autoestima es un proceso de pensamiento muy singular, a veces te estimas poco capaz para algo aunque tengas las habilidades para ello.



Valorar tus recursos personales y orientarlos al reto que te propongas superar, es una habilidad a desarrollar que mejora tu capacidad para estimarte correctamente. La autoestima es una combinación de muchos factores, requiere todas las habilidades anteriores. Tiene que ver sobre todo con la forma con la que utilizas tu pensamiento, tus emociones, y tu motivación. Por lo tanto a mayores retos o dificultades vitales más capacidad de estimarte positivamente has de tener.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1. MARCANDO LA DIRECCIÓN LIDERAZGO VITAL POR VALORES

- Desarrollo del Inventario de Valores Personales
- Pasos para convertir valores en conductas.
- Creando la visión para proyectar tus valores de excelencia hacia el futuro.

2. GENERANDO TU PLAN DE ACCIÓN DE DESARROLLO EVOLUTIVO.

- Pasos para convertir Valores a Objetivos e instrucciones operativas
- Cómo formular metas evolutivas
- Cómo formular y lograr objetivos concretos



- Plan para gestionar el diferencial de aprendizaje entre tu estado actual y el futuro deseado.

3. AUTOMOTIVACIÓN

- Sincronizando los distintos niveles de Motivación. Motivación Espiritual. Motivación Mental. Motivación Fisiológica .
- Plan para motivarme hacia lo que valoro. Modelado de patrones de motivación.
- Generando mi motor de excelencia. Activando mis patrones motivación Espiritual, Mental, Fisiológica.

4. GESTIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO.

- Integración de los sentimientos generados desde el nivel del ser
- Procesos para generar estados de ánimo desde la mente, nivel de la personalidad.
- Gestión de estados de ánimo generados automáticamente desde el cuerpo, nivel de caracter

5. COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL

- Consciencia de los procesos de pensamiento. Agudeza sensorial.
- Modelado del lenguaje
- Sistemas de representación de la realidad. Modalidades y Sub-modalidades de pensamiento
- Técnicas para utilizar el cerebro a tu favor. Pensamiento positivo
- Procesos de equilibrio cerebral +, aprendizaje inconsciente, neuroplasticidad

6. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL



- Factores clave para una comunicación efectiva y afectiva
- La importancia de la disposición inicial para la comunicación
- Comunicación consciente e inconsciente. Comunicación verbal, no verbal
- Como elaborar un mensaje. Comunicación para la acción



7. AUTOESTIMA

- Modelando mi propia identidad de merecimiento y capacidad
- Identificando mi propio Patrón de éxito personal
- Generando mi amigo interno. Aprendiendo a estimarme
- Procesos para lograr estimarme adecuadamente para la realización de mi plan de excelencia personal

METODOLOGÍA DEL CURSO DE COACHING Y PNL EN ASTURIAS

El modelo de entrenamiento que ofrecemos, se basa en el desarrollo de la persona. Modelando actitudes, hábitos, personalidad, pautas de comunicación y pensamiento, aumentamos considerablemente el rendimiento personal, la auto-motivación, la determinación y el logro de objetivos.

Todo esto lo haremos ayudados de tres potentes, útiles y sencillas herramientas, la PNL (Programación Neurolingüística), el DBM (Modelado Conductual Evolutivo) y la ACC (Activación de la Consciencia Corporal).

BENEFICIOS QUE SE ATRIBUYEN A SU PRÁCTICA

1. Autoconsciencia y conexión a uno mismo
2. Aumento en la capacidad para dirigir tu vida
3. Fluidez en la comunicación.
4. Armonía en las relaciones
5. Incremento de la capacidad para comunicar y lograr
6. Aumento de la estabilidad emocional y autoconfianza +
7. Recuperación rápida ante el exceso de estrés
8. Eliminación de patrones emocionales limitantes
9. Aumento de los niveles de felicidad y plenitud
10. Potencia la memoria y la capacidad intelectual
11. Mejora el rendimiento deportivo
12. Ayuda a la recuperación de la armonía vital en general



INTELIGENCIA EMOCIONAL - LIDERAZGO VITAL

El éxito lo aumentas con tu desarrollo personal. En este entrenamiento encontrarás métodos para marcar tu dirección vital y auto-motivarte hacia ella, así como para gestionar tus estados de ánimo y autoestima para disfrutar del camino de la vida y comunicarte adecuadamente en cualquier situación.



PROGRAMACIÓN

De manera natural nuestra mente y nuestro cuerpo se van condicionado por nuestra experiencia vital. Recuerdos, emociones vividas, creencias familiares y culturales forman parte de nuestros programas de éxito o de limitación. Te invitamos a aprender a re-programarte a soltar lo que ya te sobra y afianzar las cualidades de éxito que te facilitan la vida.

NEURO

Según la neurociencia nuestro cuerpo graba y repite conductas generando grandes redes neuronales que conforman nuestros patrones y hábitos de respuesta emocional y de comunicación. En este entrenamiento aprenderás la metodología para generar rutas neuronales positivas que afiancen tus patrones de éxito.



COACHING CON PNL

LINGÜÍSTICA

Con el lenguaje corporal y la palabra aprenderás a construir tu pensamiento positivo, a eliminar los auto-sabotajes y a dirigir tu vida con tu pensamiento. El arte en el manejo del lenguaje es fundamental para generar relaciones interpersonales positivas.

ENLACES A VIDEOS SOBRE EL CURSO:

- Coaching con PNL aplicada a la Inteligencia Emocional y la comunicación. Testimonios de asistentes: <https://vimeo.com/139477327>
- Beneficios de la aplicación práctica de la PNL: <https://vimeo.com/140780183>
- Curso de coaching con PNL aplicada a la Inteligencia Emocional y la Comunicación: <https://vimeo.com/28611526>

PRECIOS

INSCRIPCIÓN: 20€

PRECIO POR DÍA DE ASISTENCIA: 120€

12 PRIMEROS APUNTADOS

INSCRIPCIÓN + PRIMERA SESIÓN: 100€ (Ahorro de 40€, para obtener el descuento imprescindible hacer el pago del primer día al apuntarte al curso), resto de sesiones 120€

Facilidades de pago.

ENLACE PARA INSCRIPCIONES: <https://esenciamagica.com/inscripcion-los-cursos/>

Si lo deseas puedes llamarnos para recibir más información: 670431034 / 985 89 40 22



COACHING CON PNL

FECHAS 2018-2019 EN ASTURIAS

- 6 de Octubre, 10 de Noviembre, 1 de Diciembre de 2018, 12 de Enero, 9 de Febrero de 2019

De 10h a 19h Universidad Laboral de Gijón.



Al finalizar el curso, con un mínimo de asistencia de un 80%, se entregará diploma.

