



12 HORAS DE FORMACIÓN

VIVIR CON MOTIVACIÓN Y LIBERTAD EMOCIONAL

· SEBASTIÁN DARPA ·



DECIDE QUIÉN QUIERES SER Y CÓMO TE
QUIERES SENTIR





INTRODUCCIÓN

Si quieres que tus circunstancias cambien, tú tienes que CAMBIAR, si quieres que tus resultados mejoren, tú tienes que MEJORAR!!

Una de las claves del éxito reside en construir una ACTITUD sana y proactiva ante la vida, pero...¿cómo consigo tal actitud? La respuesta es que tu actitud depende de tu ESTADO EMOCIONAL y de un profundo AUTOCONOCIMIENTO que te lleve a cuestionar el sistema de creencias que domina tu comportamiento diario.

Como seres humanos tenemos la posibilidad de elegir lo que queremos ser y cómo queremos vivir y sentir, sin embargo hemos de aprender el funcionamiento de nuestro mundo subjetivo interno para evitar ser presos de los impulsos y víctimas de la programación mental del pasado que atan nuestras posibilidades a ideas limitantes a las que hemos otorgado el control de forma inconsciente.

El objetivo de esta formación es ofrecer a la Audiencia las herramientas para reforzar la autoestima, cuestionar creencias irracionales, identificar valores personales, aprender a gestionar nuestras emociones y pensamientos y ser capaces de vencer los miedos inconscientes que nos impiden tomar las decisiones para liderar el rumbo de nuestra vida.

Doce horas de puro aprendizaje que movilizarán tus sentidos con la intención de ampliar tus posibilidades de éxito y prosperidad, las limitaciones no están en la realidad, las limitaciones se encuentran codificadas dentro de nosotros mismos.



PROGRAMA

DÍA 1 SÁBADO

MÓDULO 1 : CREENCIAS Y AUTOESTIMA

Las ideas subconscientes que albergamos sobre nosotros y nuestras posibilidades afectan de forma profunda sobre los resultados que obtenemos en nuestra vida, en este primer módulo comprenderás que no vemos el mundo como es sino que vemos el mundo como somos nosotros, al cambiar tus creencias cambian tus resultados.

1. Estamos programados por nuestro pasado, pero no estamos determinados por él, somos posibilidades.
2. Somos mucho más de lo que creemos: identificación de nuestras limitaciones inconscientes, paradigmas, creencias y capacidades.
3. Los límites no están en la realidad, están en nuestra percepción acerca de la realidad: herramientas para reforzar nuestra autoestima y mejorar nuestro diálogo interno.

MÓDULO 2: LOS VALORES

Nuestros valores representan una brújula interna muy eficaz, entender su importancia y realizar una alineación de ellos aportará congruencia a tus decisiones

4. Tipos de valores.
5. La importancia de vivir una vida alineada con nuestros valores personales.
6. Identificación de nuestros valores fundamentales.



PROGRAMA

DÍA 2 DOMINGO

MÓDULO 3: GESTIÓN EMOCIONAL

Sin gestión emocional nos convertimos en personas que son presas constantes de las circunstancias que transitan, uno de los requisitos fundamentales para una vida feliz es sin dudas la habilidad de auto-observar y gestionar pensamientos, emociones y acciones concretas.

1. Desarrollo de la Inteligencia Emocional.
2. Impacto de la Fisiología en nuestro estado emocional.
3. Autogestión de los pensamientos, aprendiendo a vivir en el momento presente.
4. Claves para generar estados emocionales plenos de recursos.

MÓDULO 4: PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

El conformismo es una de las raíces del vacío existencial, no aprovechar nuestra energía y nuestros talentos nos hace responsables de no obtener los resultados que nos gustaría para nuestra vida, aprenderás a formular objetivos de forma específica.

5. La importancia de tener objetivos y proyectos a futuro.
6. Identificación de qué es lo queremos conseguir en la vida y por qué.
7. Técnicas para planificar objetivos de forma específica.
8. Hábitos saludables para la consecución de objetivos.

OBJETIVOS

Permitirnos creer en nosotros mismos como pilar fundamental para el éxito personal y profesional.

Identificar y comprender nuestros procesos mentales internos y cómo actuar sobre ellos para enfrentarnos a nuestros miedos y limitaciones inconscientes que nos impiden tomar decisiones.

Aprender a percibir la "realidad" de una forma útil.

Identificar cuáles son nuestros valores más importantes para poder dirigir nuestros pasos a una vida coherente con nosotros mismos.

Aprender a gestionar nuestros pensamientos viviendo en el momento presente.

Aprender las técnicas para conseguir estados emocionales óptimos que nos lleven a afrontar la vida con la motivación y actitud correcta para conseguir nuestro éxito personal y profesional.

Identificar nuestras posibilidades, qué deseamos conseguir en la vida y planificar objetivos de una manera eficaz.

Lugar:

Fechas:

Horario:

Duración: .

Inversión:



IMPARTE



SEBASTIÁN DARPA

Experto en Comunicación formado por John Grinder, co-creador de la PNL en la Escuela NLP Academy de London y 16 años de experiencia en la Compañía Teatral "La Fiesta Escénica"

Máster en Programación Neurolingüística avalado por la Federación Internacional de Mentoring y Coaching.

Formador en Programación Neurolingüística en la Escuela Internacional Mens Venilia con sede en Barcelona, Guatemala, Honduras y México.

Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial avalado por el Instituto Viktor Frankl de Viena.

Conferencista Internacional.

Autor de los libros "La Rebelión del Ser", "La habilidad maestra. Cómo hablar en público con claridad, confianza y emoción" y coautor del libro "Más que buenas actitudes".