



GESTIÓN EMOCIONAL, MOTIVACIÓN Y PRODUCTIVIDAD



**CÓMO TRANSFORMAR LOS RECURSOS
INTERNOS EN ÉXITOS EXTERNOS**





INTRODUCCIÓN

Estudios realizados por la Universidad de Harvard demostraron que sólo un 15% de las razones por las que las personas alcanzan el éxito profesional tienen que ver con sus conocimientos técnicos mientras que el 85% restante dependen de su actitud y de su capacidad para planificar los objetivos.

En el ámbito empresarial la formación en habilidades técnicas es importante, sin embargo, la formación para aprender a gestionar nuestra mente es FUNDAMENTAL ya que con la gestión adecuada de nuestras emociones generamos los estados de ánimo óptimos para ser eficientes y tomar la acción que se requiere para lograr resultados.

La confianza en uno mismo, la motivación, la gestión útil de las emociones y de los pensamientos y la planificación eficaz del tiempo y de los objetivos son actitudes de vital importancia. Aprender a gestionar estas actitudes es el paso previo obligado para conseguir nuestro éxito tanto personal como profesional.

Esta formación se imparte bajo la metodología de la Programación Neurolingüística (P.N.L) la cual se puede definir como un conjunto de técnicas que tienen como objeto el estudio sobre cómo trabaja nuestra mente y cómo reprogramarla con el fin de reforzar la autoestima, identificar limitaciones, encontrar soluciones, gestionar las emociones, mejorar la comunicación, alcanzar objetivos y en definitiva mejorar nuestra calidad de vida personal y profesional acercándonos a estados de excelencia.



PROGRAMA

MÓDULO 1: AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN EMOCIONAL

- Identificación de Paradigmas y sistemas de creencias que afectan a nuestra comprensión de la realidad.
- Reconocimiento de nuestras limitaciones internas (Teoría de los niveles lógicos y su aplicación práctica).
- Alineación de valores.
- Desarrollo de la Inteligencia Emocional (Gestión de las emociones y de los pensamientos).
- Técnicas específicas para cambiar hábitos pocos útiles y conseguir automotivación (Teoría de las submodalidades de la P.N.L).
- Integración de conocimientos (Ejercicios prácticos).

MÓDULO 2: PRODUCTIVIDAD Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Cómo lograr estados emocionales óptimos (la cadena de excelencia y anclas de poder).
- Herramientas de observación y acción para mejorar la comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno (técnicas de Rapport y escucha activa).
- Pautas para una gestión del tiempo eficaz.
- Planificación de objetivos.
- Integración de conocimientos (Ejercicios prácticos).

OBJETIVOS

Reforzar la autoconfianza como pilar fundamental para el éxito personal y profesional.

Profundizar acerca de nuestra personalidad y nuestro sistema de valores.

Identificar y comprender nuestros procesos mentales internos y cómo actuar sobre ellos para transformar limitaciones inconscientes, conductas y creencias limitantes en potenciadoras.

Adquirir las técnicas para el desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

Mejorar la comunicación intrapersonal e interpersonal.

Aprender a generar estados de motivación y empoderamiento.

Mejorar la productividad por medio de una correcta planificación del tiempo y de los objetivos.

DIRIGIDO A: Gerentes, cargos intermedios, equipos de trabajadores de empresas y profesionales independientes de cualquier ámbito.

HORAS: 16

IMPARTE

A portrait of Sebastián Darpa, a man with short dark hair and a beard, wearing a dark suit jacket over a dark shirt. He is standing in a modern, well-lit interior space with warm lighting and a brick wall in the background.

SEBASTIÁN DARPA

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.


Experto en Comunicación formado por John Grinder, co-creador de la PNL en la Escuela NLP Academy de London.

Experto en Coaching Personal y Empresarial avalado por Euronova School.

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".

CONTACTO

 637 450 150

carmen@sebastiandarpa.com

www.sebastiandarpa.com