

CURSO LIDERA TU VIDA

→ Objetivos del curso:

- Conocerse a un nivel más profundo.
- Liberarnos de miedos, dudas e inseguridades.
- Aumentar nuestra autoconfianza y autoestima.
- Aprender a comunicarse con asertividad.
- Detectar creencias limitantes y sustituirlas por otras empoderantes.
- Desarrollar una mente y un lenguaje positivos.
- Perder el miedo a salir de la zona de confort.
- Descubrir nuestro propósito de vida.
- Conocer nuestras emociones y aprender a gestionarlas.
- Técnicas de Liberación Emocional.
- Entender el Transgeneracional.
- Descifrar nuestras dolencias a partir de la Biodescodificación.

→ El curso incluye:

- Explicaciones teóricas, ejercicios prácticos y dinámicas de grupo
- 22 módulos, realizando uno cada semana
- Contacten para información de lugar y disponibilidad de plazas: 619 888 902

→ Impartido por Esther García Peñuelas

Conferenciante y Escritora trilogía "Lidera tu Vida en 10 Pasos"

Formadora en Procesos de Cambio y Gestión Emocional

Fundadora de **Mente Positiva** www.mentepositiva.info

Coaching, PNL y Liderazgo Personal

Inteligencia Emocional

Biodanza

Biodescodificación

Transgeneracional

Terapeuta Emocional



CONTENIDO DEL CURSO

MÓD. 1 → INTRODUCCIÓN

- ¿Qué es el Coaching y para qué sirve?
- Analizando nuestro grado de felicidad
- Liderar mi vida, ¿para qué?

MÓD. 2 → AUTOCONOCIMIENTO I

- ¿Quién soy?
- ¿Quién deseo ser?
- Mis etiquetas

MÓD. 3 → AUTOCONOCIMIENTO II

- Fortalezas y Debilidades
- Dimensiones del Ser, Hacer y Tener

MÓD. 4 → LENGUAJE POSITIVO Y PNL

- Comunicación conmigo mism@
- Comunicación con los demás
- Estrategias de comunicación
- Eliminar los pensamientos negativos
- Asertividad

MÓD. 5 → AUTOESTIMA I

- ¿Qué es la autoestima?
- Síntomas de baja autoestima
- Ser perfectos

MÓD. 6 → AUTOESTIMA II

- Cómo elevar nuestra autoestima
- Verbos poderosos de la autoestima
- Aprender a valorarse y amarse
- El Perdón

MÓD. 7 → CREENCIAS

- ¿De dónde proceden mis creencias?
- Creencias limitantes
- Opinión, Creencia y Convicción
- Cambio de paradigma

MÓD. 8 → SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

- ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?
- Cómo conseguir el cambio con éxito
- Tomar decisiones sabias
- Valores y reglas

MÓD. 9 → ACTITUD POSITIVA

- Eliminar la queja de nuestra vida
- Resiliencia
- Optimismo
- Cómo tener más energía: tipos y fuentes. Ladrones de energía

MÓD. 10 → SUEÑOS Y PROPÓSITO DE VIDA

- ¿Para qué estoy en el mundo?
- Cómo lograr mi sueño
- Mapa Mental
- Disfrutar del viaje

MÓD. 11 → INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Concepto
- Habilidades para entrenarla
- Emociones, Pensamientos y Sentimientos
- Actitud y Conflictos

MÓD. 12 → EMOCIONES: LA TRISTEZA

- Qué hay detrás
- Fases
- La utilidad de la tristeza

MÓD. 13 → EMOCIONES: LA CULPA

- Para qué la sentimos
- Cuando la culpa no es nuestra
- Perdonarse a un@ mism@

MÓD. 14 → EMOCIONES: LA IRA

- Lo que dice la ira de nosotros
- Razones por las cuales surge la ira
- Cómo gestionarla
- Cuando la ira es del otro

MÓD. 15 → EMOCIONES: MIEDO

- Miedo Real y Miedo Psicológico
- Cómo gestionarlo
- Vivir desde el MIEDO o desde el AMOR

MÓD. 16 → OTRAS EMOCIONES

- Vergüenza
- Humillación
- Envidia
- Soledad

MÓD. 17 → BIODESCODIFICACIÓN I

- Qué nos enseña la Biodescodificación
- Entender nuestros síntomas
- Sanar nuestro cuerpo

MÓD. 18 → BIODESCODIFICACIÓN II

- La línea temporal
- Conectar con el subconsciente

MÓD. 19 → TRANSGENERACIONAL I

- Qué es y cómo nos afecta
- Proyecto Sentido

MÓD. 20 → TRANSGENERACIONAL II

- Árbol genealógico
- Relaciones transgeneracionales

MÓD. 21 → LIBERACIÓN EMOCIONAL I

- Qué es y para qué sirve
- La respuesta emocional
- Cuando la emoción está bloqueada

MÓD. 22 → LIBERACIÓN EMOCIONAL II

- Liberar emociones atrapadas
- Técnicas de Liberación Emocional