

HABILIDADES COMUNICATIVAS-2 MASTER

PNL, Inteligencia Emocional, Mindfulness

La comunicación es un pieza fundamental en la interacción humana. Quien domina esta capacidad, posee una mejor relación personal, social, familiar y laboral.



Este módulo te ofrece la posibilidad de desarrollar la capacidad de conocerte y de conocer las mejores herramientas para una excelente comunicación.



HABILIDADES COMUNICATIVAS

3 PROGRAMAS

PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA



INTELIGENCIA
EMOCIONAL

MINDFULNESS

LA PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA

*Esta formación está dirigida a la integración de lo aprendido en
“Habilidades comunicativas 4.0”
Consolidar las técnicas, que sin apenas darse cuenta ya fueron
implementadas,
en la anterior formación.*

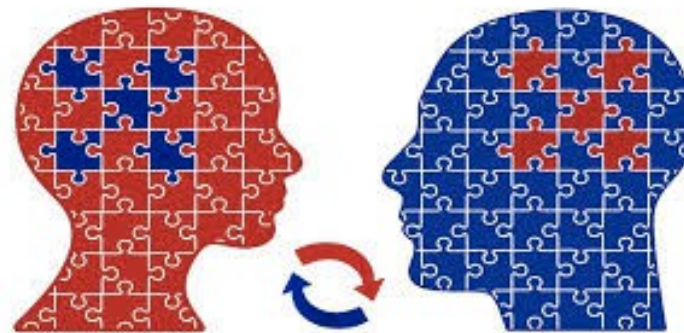


*Va más allá de la conducta, abre un nuevo campo a aspectos no visibles de la
comunicación, desvelando las estructuras mentales más profundas que permiten
una mejor gestión cognitiva.*



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollar conocimientos de Inteligencia Emocional es la mejor estrategia para Fomentar una buena interacción entre los miembros de un equipo.



Un equipo con altos niveles en habilidades socioemocionales es un equipo competente, productivo y con una alta capacidad de resolución en la toma de decisiones.



MINDFULNESS

Aporta bienestar a nivel mente-cuerpo, creando una simbiosis.

El desarrollo de la consciencia nos permite estar más presentes, crear un bienestar personal y esto nos proporciona, tener mejor salud , menos estrés. influye en el ámbito corporativo, prestando más atención al trabajo y cometer menos errores.



Estar en estado de bienestar tenemos mejores relaciones sociales, somos más empáticos y menos agresivos, debido a que aprendemos a expresar mejor nuestras emociones.

Andrés Martín 2010-14

Programa 1: PNL MÁSTER

Objetivos

- *Consolidar lo aprendido en la formación Habilidades comunicativas 4.0*
- *Desarrollar de forma práctica las facetas personales y profesionales del individuo*
- *Elaborar estados mentales propios*
- *Favorecer el uso del lenguaje como recreador de la experiencia y el cambio personal*

Contenidos

- *Presuposiciones*
- *Estructura de la experiencia subjetiva*
- *Formulación de objetivos/metaobjetivos*
- *Reglas de la mente*
- *Metamodelo del lenguaje*
- *Anclas*
- *Valores*
- *Creencias*
- *Metaprogramas*

Programa 2: Inteligencia Emocional

Objetivos

- *Tomar consciencia de nuestras emociones*
- *Comprender los sentimientos de los demás*
- *Aprender a gestionar las emociones*
- *Adquirir habilidades de comunicación emocional*

Contenido

- . *Las emociones y su funcionalidad.*
- . *Estados emocionales y cómo nos afectan*
- . *Detección y comprensión de las emociones en los demás. Etiquetas*
- . *Cómo hacer una buena gestión emocional. Técnicas*
- . *Toma de decisiones*
- . *Componentes de la comunicación*
- . *Gestión de conflictos*

Programa 3: Mindfulness

Objetivos

- *Obtener experiencias en la práctica de la meditación*
- *Encontrar conclusiones y habilidades comunicativas como respuestas más tranquilas ante situaciones de estrés y conflictos*
- *Mejorar en las habilidades de inteligencia emocional (autogestión, autoconciencia y autorreflexión)*

Contenidos

- *Buscar perspectiva y propósitos laborales*
- *Conciencia plena para obtener estados de optimismo y creatividad*
- *Desarrollar tu inteligencia emocional*
- *Salir de tu zona de confort*
- *Canalizar y gestionar sentimientos de nerviosismo, estrés y ansiedad*