

LIDERAZGO PERSONAL (6h)

Objetivos

1. Aprender a gestionar los procesos de cambio, sus fases, obstáculos y apoyos de manera productiva y consciente.
2. Descubrir mis talentos, áreas de mejora, patrón de comportamiento y autosabotajes inconscientes más habituales.
3. Descifrar y superar las barreras limitantes que la mente crea con empatía y optimismo.
4. Establecer prioridades y conocer actitudes mentales potenciadoras.
5. Aprender a facilitar una nueva mentalidad que amplíe tu capacidad de crecimiento, autodomínio y bienestar.

Duración: 6 horas online

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
1. Proceso de cambio	1. El proceso de cambio. 2. Cambio vs transformación y tipos de cambio. • Tipos de cambio. 3. Fases del cambio. Resistencia y emociones. 4. Fuerza del cambio: impulso y freno.
2. Estilo de liderazgo actual	1. Tu estilo de liderazgo. • Mindset para líderes. 2. Análisis DAFO mis áreas ciegas. 3. El análisis CAME, un paso más.
3. Barreras limitantes	1. Cómo la mente filtra la realidad y cómo ampliar nuestro marco de referencia. 2. Cómo percibimos la realidad y el modelo de comunicación de la PNL. 3. Una breve introducción a la PNL (programación neurolingüística). • ¿Qué entendemos por programa? 4. Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas.
4. Actitudes mentales potenciadoras.	1. De víctima a líder: descifrar y superar las barreras limitantes mentales y abrir las puertas al cambio. 2. Esquemas mentales: ¿positivos o negativos? 3. Barreras: miedos y resistencias. • ¿Cuál es tu miedo o miedos más recurrentes? • Creencias limitadas. • Patrones de conducta o actitudes.
5. Nuevo mapa de liderazgo.	1. Mindset: Mentalidad de crecimiento. 2. El círculo de la influencia o cómo tomar las riendas de tu vida. 3. Elementos clave de un plan de acción. 3.1 Objetivos SMART