

SOFT SKILL

Duración: 12 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

LIDERAZGO PERSONAL

Descripción

Este curso de Liderazgo Personal se centra en el desarrollo del autoliderazgo y la gestión consciente del cambio. Se trabajan el autoconocimiento, la identificación de barreras y creencias limitantes, la definición de prioridades y el desarrollo de una mentalidad de crecimiento orientada al bienestar y al desarrollo personal y profesional.

Objetivos

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

Programa

1. PROCESO DE CAMBIO

- 1.1.El proceso de cambio
- 1.2.Cambio vs transformación y tipos de cambio
 - 1.2.1 Tipos de cambio
- 1.3.Fases del cambio. Resistencia y emociones.
- 1.4.Fuerza del cambio: impulso y freno

2. ESTILO DE LIDERAZGO ACTUAL

- 2.1.Tu estilo de liderazgo
 - 2.1.1 Mindset para líderes
- 2.2.Análisis DAFO mis áreas ciegas. El CAME
- 2.3.El análisis CAME, un paso más

3. BARRERAS LIMITANTES

- 3.1.Cómo la mente filtra la realidad y cómo ampliar nuestro marco de referencia
- 3.2.Cómo percibimos la realidad y el modelo de comunicación de la PNL
- 3.3.Una breve introducción a la PNL (programación neurolingüística)
 - 3.3.1 ¿Qué entendemos por programa?
- 3.4.Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanasUnidad

4. Actitudes mentales potenciadoras

- 4.1.De víctima a líder: descifrar y superar las barreras limitantes mentales y abrir las puertas al cambio
- 4.2.Esquemas mentales: ¿positivos o negativos?
- 4.3.Barreras: miedos y resistencias
 - 4.3.1 ¿Cuál es tu miedo o miedos más recurrentes?
 - 4.3.2 Creencias limitadas
 - 4.3.3 Patrones de conducta o actitudes

5.NUEVO MAPA DE LIDERAZGO

- 5.1.Mindset: Mentalidad de crecimiento
- 5.2.El círculo de la influencia o cómo tomar las riendas de tu vida
- 5.3.Elementos clave de un plan de acción.
 - 5.3.1 Objetivos SMART