

VENCIENDO EL MIEDO A TRIUNFAR

Beneficios

Este curso está basado en la firme creencia de que todos, sin excepción, queremos ser exitosos y triunfadores, y de cómo nuestra mente juega un papel preponderante en la manera de confrontar la vida y los retos que ella nos ofrece. Una mente con enfoque de bienestar propiciará el desarrollar gente sana, responsable y honrada que tenga aspiraciones de triunfo y realización.

En éste curso identificaremos y comenzaremos a practicar las acciones necesarias para crear el apalancamiento necesario que nos acerquen a lograr el crecimiento y madurez en todas las áreas de nuestra vida.

Resultados que el participante puede lograr al asistir a este curso:

- Describirán los elementos que conforman nuestra autoestima
- Listarán las diferente programación positiva en cada momento de sus vidas
- Identificarán paso a paso las etapas para llevar a cabo cambios importantes en sus vidas

Objetivo general

Al término del curso el participante describirá, las conductas positivas y negativas que no le permiten tener un crecimiento personal, y listará las alternativas con las que cuenta para generar cambios positivos en su entorno, a través de los ejemplos y casos a desarrollar durante el evento, con el máximo de eficiencia.

Contenido

I. ROMPIENDO ATADURAS

- a) Programación de nuestras vidas
- b) Autoestima
- c) Generar conciencia
- d) Responsabilidad de tu futuro

II. LA CONEXIÓN MENTE Y CUERPO

- a) Al despertar por la mañana
- b) El trayecto al trabajo
- c) A la hora de la comida
- d) De regreso al hogar

- e) Prepararse para dormir

III. LA MAGIA DEL CAMBIO

- a) Vamos hacia dónde nos concentramos
- b) Cultura del Bienestar
- c) Los elementos para generar Fortaleza
- d) El desarrollo de la personalidad

Características

TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN: Las técnicas de instrucción empleadas en este curso incluyen: Conferencias, mesas redondas, corrillos, simulaciones, ejercicios estructurados, dramatizaciones y aplicación a casos reales del trabajo. El porcentaje de teoría y ejercicios prácticos es 40% teórico y 60% práctico.

DURACIÓN: 8 Horas