

# UN PASO MÁS, INTELIGENCIA EMOCIONAL +PNL

## 1. Objetivos

- **Concienciar** a los participantes de la importancia de dar un paso más en el trabajo personal
- **Conocer** y **comprender** nuestras emociones y su relación con la programación de nuestro cerebro a través del lenguaje

## 2. Contenidos

### 1. Las emociones y nuestras realidades

### 2. ¿Qué es la PNL?

### 3. ¿Cómo y por qué relacionarlas?

- Conciencia Emocional - Presuposiciones “somos lo que pensamos”
- **Autorregulación**, Creencias de Elis (limitantes) –
- Las **Reglas de la Mente**; **Estados Internos** y **Círculo de Excelencia**
- **Automotivación** – Niveles Neurológicos y trabajo con POPS
- **Empatía**, Porter y Gordon – Carl Rogers; Ejercicios del poder de no escuchar con Virginia Satir; **Posiciones Perceptivas**; Fuerzas de la Naturaleza
- **Habilidades** Sociales, **equilibrio** – Importancia del concepto de CENTRO y FLUIR; Estrategia Disney; El Junco y Energías Arquetípicas

## 3. Duración : 16 horas