

HACIA TU CALIDAD DE VIDA (TALLER VIVENCIAL) (HCVTV)

En este curso vamos a definir como idea base: ¿El pensamiento crea?

¿Qué significa el pensamiento crea?, que tus pensamientos generan resultados. Esto quiere decir:

Pensamientos positivos= resultados positivos

Pensamientos negativos = resultados negativos

Por lo tanto, la manera de cambiar tu vida es cambiando tus pensamientos.

Todo pensamiento negativo requiere llevar a cabo un ¿Proceso de deshacer y rehacer?

¿Cómo puedo hacerlo? Una forma son las afirmaciones, ¿cómo? Si me doy cuenta que mi pensamiento es ¿no soy bondadoso? lo sustituyo por ¿yo soy un ser muy bondadoso?. Hago de manera consciente cambios de pensamiento y mediante repetición, cambio viejas creencias.

Ahora bien, el único problema es que los pensamientos subconscientes siguen produciendo resultados no deseables, estos pensamientos son los que tienen origen en las experiencias vividas con una fuerte carga emocional y que generan pre-programaciones y emociones negativas.

¿Cuál es la solución? Esos pensamientos deben salir a la superficie a fin de que tomemos conciencia y lo podamos cambiar y esto es posible hacerlo, mediante técnicas de introspección, para que estos pensamientos salgan a la superficie y sean sanados y cambiados, alguna de estas técnicas se van a practicar con el objetivo de impulsar los cambios en las áreas de la vida que se deseen mejorar y así alcanzar una mayor calidad de vida.

¿A quién está dirigido?

Todo todas las personas interesadas en manejar herramientas para hacer cambios positivos y alcanzar calidad de vida.

Objetivo general

Al Finalizar este curso los participantes serán capaces de identificar las áreas de disfunción de los diferentes aspectos de su vida y manejar herramientas para hacer cambios positivos y alcanzar calidad de vida.

Objetivos específicos

- Identificar la causa que impide alcanzar la calidad de vida
- Tomar conciencia de la importancia del perdón y las emociones positivas en la calidad de vida.
- Identificar los parámetros para hacer los cambios, las actitudes y pasos para construir la calidad de vida.

Contenido Programático

Unidad I ? Identificando la causa de los problemas en mi vida.

- Como Sanar cualquier aspecto de tu vida.
- Identificando la causa de los problemas en mi vida
- Espiritualidad U

Unidad II ? El Perdón y las emociones positivas como apoyo para la calidad de vida.

- El perdón es sanador.
- La fuerza del perdón
- No se Ate al rencor
- Psiconeuroinmunología

Unidad III - Como cambiar y construir tu calidad de vida.

- Como Cambiar.
- Capacidad creativa de la mente.
- Como mantener la armonía en el día a día.

Metodología

- Presentaciones orales con apoyos visuales
- Desarrollo de Equipos de Aprendizaje.
- Facilitación del Contenido.
- Empleo de Ayudas Audiovisuales.
- Análisis del Material Impreso.
- Ejercicios prácticos
- Conclusiones personales y grupales.
- Exposición de lo Aprendido.
- Dinámicas Especializadas.

Modalidad: Presencial

Beneficios de atender a este curso

Este programa está desarrollado con el fin de lograr a través del Aprender-Haciendo el desarrollo de las habilidades que permita a cada participante ser capaz de conocer las herramientas adecuadas para poder desarrollar su poder personal, logrando mejorar su calidad de vida.

Duración

El curso tiene una duración de doce (12) horas de docencia.

Horario

Iniciando a las 8:00 AM y concluyendo a las 5:00 PM.

Instructores que dictan este curso

- Ing. Industrial - Diplomado en PNL.