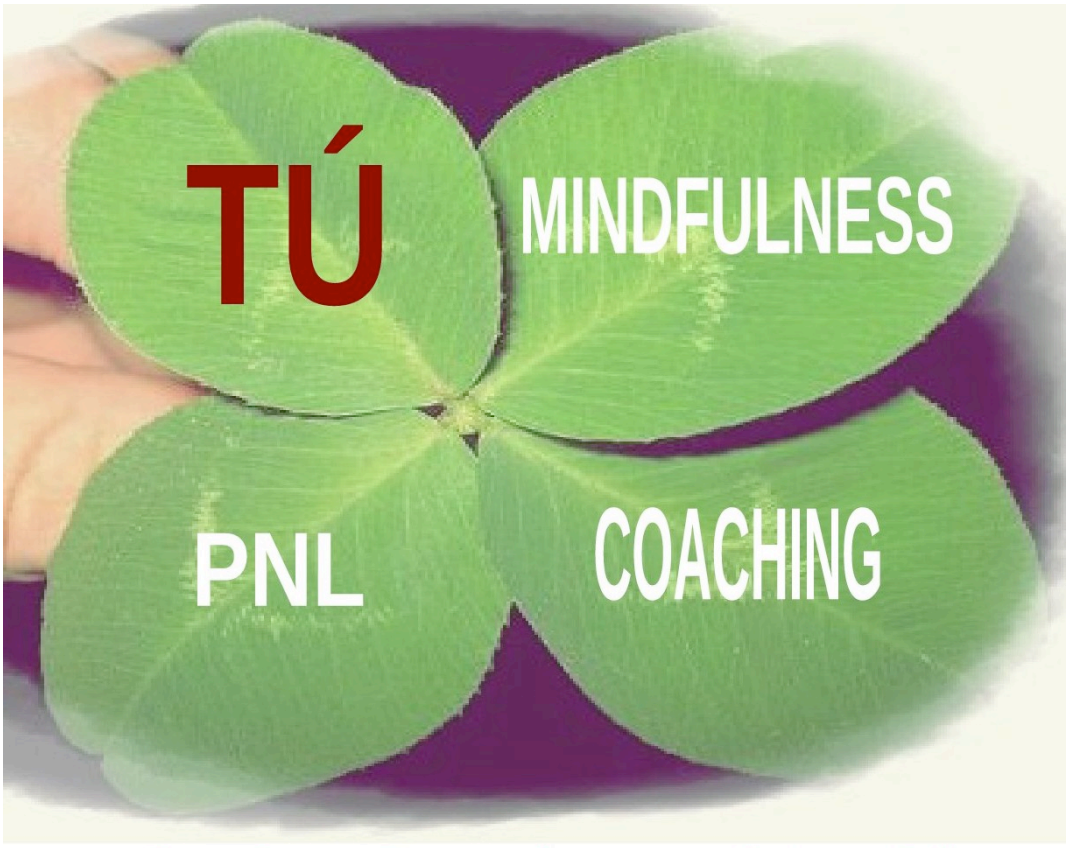
Curso de Verano

MINDFULNESS, COACHING Y PNL



¡Construye tu camino, crea tu suerte!

¿Por qué?

A veces, intentar navegar en los continuos cambios que se llevan a cabo en nuestra vida nos resulta difícil, y continuamente culpamos a las circunstancias o a factores externos a nosotros sobre lo que nos sucede. A veces nos olvidamos que las circunstancias cambian cuando cambiamos nosotros, tú eres el que define tu vida y puedes ser el director o el protagonista de ella.
A través de este curso aprenderás a identificar donde estás ahora, qué es lo que te dices y cómo puedes, momento a momento, construir tu camino para crear tu suerte.
La suerte no es algo ajeno a nosotros, no se da por azar, sino que es algo que depende de ti, que puedes cultivar en tu día a día.

¿Te atreves a cultivar tu suerte y crear tu camino?

Susana Mosquera

bévelo

EF ESCUELA DE FINANZAS BUSINESS SCHOOL

Curso de Verano

MINDFULNESS, COACHING Y PNL

¿Para qué?

El **Mindfulness o Atención Plena** te ayudará a ser más consciente de ti mismo, de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
La **PNL** te permitirá observar y cambiar las creencias que te limitan y gestionar las emociones que te impiden caminar
El **Coaching** te facilitará la manera de poner en marcha el motor de tus Planes de Acción.

Lo importante eres **¡TÚ!!**

SUERTE= MINDFULNESS + PNL + COACHING +TÚ

¿Para quién?

Para todas aquellas personas que quieran mejorar en su proceso de desarrollo y que quieran aprehender herramientas desde las tres disciplinas (Mindfulness, Coaching y PNL), tanto para ellos como para trabajar con sus equipos y/o colaboradores profesionales; y todas aquellas personas interesadas en crear su suerte personal y/o profesional.

¿Cómo lo haremos?

Practicando, practicando y practicando….

Estableceremos diferentes dinámicas que nos facilitarán observar en qué parte del camino estamos y a dónde nos dirigimos, integraremos las herramientas en nuestra vida y nos anclaremos en nuestra intención más clara. Trabajaremos integrando cuerpo, mente y emociones.

1ª sesión: Mindfulness

Introducido por Jon Kabat Zinn, Mindfulness es una técnica que une la atención, la observación, la gestión de la realidad y las emociones, la relajación o la respiración consciente para convertirse en una herramienta que nos lleva al **autoconocimiento e higiene mental.**

Iniciarse en la práctica de Mindfulness e incorporarla en nuestra vida cotidiana, significa adquirir recursos, avalados por numerosos estudios médicos y científicos, y aprender una técnica que nos ayudará a trabajar la flexibilidad a través de la comprensión de nuestros patrones reactivos desde un estado de equilibrio, calma y serenidad.

Susana Mosquera

bével

EF ESCUELA DE FINANZAS BUSINESS SCHOOL

Curso de Verano

MINDFULNESS, COACHING Y PNL

2ª sesión: Coaching

El coaching nos permite dedicar un tiempo para mí,, un tiempo para pensar **¿qué es lo qué quiero? ¿cómo lo voy a hacer?** Una vez definidos mis objetivos, puedo darles más fuerza concretándolos, haciéndolos SMART, marcando compromisos de actuación y anclajes que me recuerden y me den fuerza para conseguir llevar mis objetivos a la acción.

Desde el coaching aprehenderemos a entablar conversaciones diferentes a través del "Arte de Preguntar".

3ª sesión: PNL (Programación Neurolingüística)

La PNL "Es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes" Robert Dilts.
A través de ellas desarrollamos de manera más efectiva mi **relación con el entorno y mi relación conmigo mismo.**

Se trata de conocer cuáles son nuestros patrones lingüísticos y emocionales para poder adaptarlos y conseguir resultados más exitosos. La PNL trabaja directamente la plasticidad del cerebro estableciendo nuevas conexiones neuronales que nos acerquen a nuestro estado óptimo.

4ª sesión: TÚ

Integrando las tres herramientas ensayaremos nuestro nuevo camino y cómo abordar los diferentes obstáculos que hay en él, **crearemos nuestra suerte definiendo nuestra mejor intención.** Pondremos en marcha las herramientas aprendidas y como anclarlas en el camino.

Lugar: EF-Escuela de Finanzas (Oleiros)
Fechas: 6,8,11 y 13 de Julio
Horario: 16,30 a 20,30
Precio: 175 €

+Info:
info@bevel.es
637564477
627085607

Susana Mosquera

bévelJ

EF ESCUELA DE FINANZAS BUSINESS SCHOOL

Curso de Verano

MINDFULNESS, COACHING Y PNL

IMPARTEN:

Susana Mosquera Martín: Licenciada en Psicología, Master en Recursos Humanos, RSE y Dirección Comercial y Marketing. Profesora del Programa Mindfulness desde el año 2010. Formación adicional en coaching, yoga integral y Terapias Alternativas. Terapeuta integral. Colabora con Bével Consultores y otras entidades impartiendo cursos enfocados al desarrollo personal y profesional.

Alejandra Sánchez Barge: Licenciada en Derecho especializada en Dirección de RRHH, coach Co-ctivo por CTI (The Coaches Training Institute) y Practitioner en PNL por AEPNL (Asociación Española de Programación Neurolingüística). Es socia directora de Bével Consultores, en dónde desarrolla su labor en el campo de la formación en entrenamiento en habilidades, especialmente en Comunicación , Actitud Positiva y Habilidades de Coaching.

Mónica Zas Castro: Licenciada en CC. Políticas, MBA Executive (Univ. Adolfo Ibáñez - Chile), Master en RR.HH. (Garrigues), Coach Ontológico por Newfield Network (Chile) formada con Julio Olalla, Practitioner en PNL por ACPNL (Asociación Chilena de PNL-), Master – Practitioner PNL Transpersonal por IPH. Nivel CL2 Alba Emoting (sistema de gestión de emociones). Colabora con Bével Consultores en el área de Bével Training impartiendo cursos de desarrollo de habilidades de liderazgo, inteligencia emocional, gestión de conflictos y habilidades de coaching.

Susana Mosquera

bével

EF ESCUELA DE FINANZAS BUSINESS SCHOOL