

Objetivos

1. Comprender el proceso de cambio para realizar y mantener en el tiempo los objetivos deseados.
2. Conocer mi estilo de liderazgo actual para tener un punto de partida sólido en mi desarrollo como líder.
3. Aprender cómo funciona y filtra la realidad la mente para crear un marco de referencia más amplio y enriquecedor y facilitar el desarrollo personal.
4. Aprender a soltar el rol de víctima para convertirte en autor de tu realidad.
5. Crear y diseñar tu nuevo mapa de liderazgo para pasar a la acción y desarrollar tu potencial.

Parámetros de evaluación

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

Programa

Unidad 1. Proceso de cambio

1. El proceso de cambio
2. Cambio vs transformación y tipos de cambio 2.1 Tipos de cambio
3. Fases del cambio. Resistencia y emociones.
4. Fuerza del cambio: impulso y freno

Unidad 2. Estilo de liderazgo actual

1. Tu estilo de liderazgo 1.1 Mindset para líderes
2. Análisis DAFO mis áreas ciegas. El CAME
3. El análisis CAME, un paso más

Unidad 3. Barreras limitantes

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

Unidad 4. Actitudes mentales potenciadoras

1. De víctima a líder: descifrar y superar las barreras limitantes mentales y abrir las puertas al cambio
2. Esquemas mentales: ¿positivos o negativos?
3. Barreras: miedos y resistencias
 - 3.1 ¿Cuál es tu miedo o miedos más recurrentes?
 - 3.2 Creencias limitadas
 - 3.3 Patrones de conducta o actitudes

Unidad 5. Nuevo mapa de liderazgo

1. Mindset: Mentalidad de crecimiento
2. El círculo de la influencia o cómo tomar las riendas de tu vida

3. Elementos clave de un plan de acción
3.1 Objetivos SMART

Material desarrollado por

Cristina Simón

COACH EJECUTIVA ESPECIALISTA EN LIDERAZGO PERSONAL Y GESTIÓN DE EQUIPOS

Experiencia profesional

Coaching Ejecutivo, entrenamientos en Castellano & Inglés (www.cristinasimoncoach.com) 2015 - Actualidad.

Coach Ejecutiva (Esfera Coaching) 2017-2018.

Product Manager (Lactalis Puleva) 2009 -2014.

Import & Export Manager en 3 empresas (Puleva Biotech /Upxus Group SL/ Iekei Int. SA) 2003 -2009.

Competencia docente

Personal formador en IAPP (Junta de Andalucía).

Seminarios y Monográficos (Inteligencia emocional y HHSS, Liderazgo personal y de equipo, Técnicas de comunicación eficaz y asertiva, Motivación, Gestión de conflictos, Gestión del estrés y Autocontrol, Gestión eficaz de equipos, Autogestión y Mindset, Gestión del cambio, Productividad y Gestión del tiempo).

Formación académica

Experto en Desarrollo y Liderazgo personal (Institut Gomà, Barcelona).

Experto certificado en Coaching Profesional (Emocional, ASESCO).

NeuroEnneagram coaching (Victoria Cadarso Team, Madrid).

Experto en Gestión Emocional (Emociona Coaching & Training SL).

Liverpool John Moore University.

Licenciada en Filología Inglesa (Universidad de Granada).