

### 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](http://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).