

CURSO ONLINE DE COACHING CON PNL: "EXPERTO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CAMBIO VITAL"

fecha de comienzo
23 FEBRERO 2021

EXPERTO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CAMBIO VITAL

Coaching con PNL
Disuelve tus conflictos y bloqueos

INSCRÍBETE

MÁS INFORMACIÓN

ONLINE

23 de febrero

2 y 9 de marzo

HORARIO
18,30h a 20,30h

12 y 13 de marzo

HORARIO
16,30h a 20,30h (12 de marzo)
16,00h a 20,30h (13 de marzo)

Total: 36 horas

20 horas de formación
16 horas de práctica

Precios

General: 270€
Especial amigos Ben Pensante: 220€
Para coaches ICC: 125€ (Sólo módulos PNL, 12 y 13 marzo, resto convalidado)
Para coaches de otras certificaciones reconocidas: 180€ (Sólo módulos PNL, 12 y 13 marzo, resto convalidado)
Actiación para coaches

Con 5 coaching coffees de 30' para escuchar a tu ritmo

Puedes seguirlo desde América

Diferencia horaria: 7 horas menos en Colombia y México DF. 6 horas en Chile.
Te damos la opción de ver las grabaciones otro día. Solo nos tienes que decir el día y las horas en que lo harás.

No es e-learning sino metodología LIGERA

El curso consiste en una sucesión de ejercicios a realizar en base al cuerpo, tanto sentados como de pie, tanto solos como por parejas. Generarás desde ellos tu propio mundo de aprendizaje en tu propia casa, creando hábitos que permanecerán para siempre.

¿CÓMO TOMARSE LA VIDA PARA DISFRUTAR COMO UN NIÑO?

ESTRÉS no es más que cansancio mental provocado por la autoexigencia irracional.
Estrés es una estrategia equivocada por sentir amenaza de tu supervivencia.
No te dejes embucar y entrena estrategias de plenitud que te permitan ser feliz.



Tu vida depende más de cómo piensas que de lo que te sucede.

¡NO TE CUENTES PELÍCULAS, CRÉALAS!



La **Programación Neurolingüística (PNL)** es la tecnología para el crecimiento personal más avanzada y aplicable de las que se dispone hoy en día.



El **Coaching** es la forma ideal de comprender al ser humano para aplicar las herramientas de PNL con la máxima responsabilidad, sea con uno mismo o con los demás.



Coaching con PNL es la combinación más poderosa y segura para ayudar a las personas en el crecimiento personal que desean.

EXPERTO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CAMBIO VITAL

Coaching con PNL

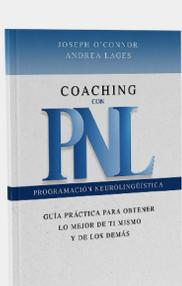
Este programa te propone una metodología sencilla y poderosa: si quieres ayudar a los demás en esta materia, debes aplicar el "LEARNING BY DOING".

Conocerás con detalle en qué consisten los **patrones de pensar y sentir**. Descubrirás aquellos que son fuentes del estrés, los que te generan momentos difíciles. Distinguirás las emociones que confunden tus pensamientos y que te convierten en un arquetipo (versión) que realmente no eres! Usarás las herramientas para cambiarlos.

Distinguirás las **emociones**, arquetipos y patrones de pensamiento que te hacen único y excelente, así como la forma de acceder a ellos. Pondremos todas las herramientas de Programación Neurolingüística a tu disposición.

A partir de ese momento, tendrás las **herramientas, experiencia y convencimiento para gestionar el estrés** y conducir al cambio vital mediante las técnicas de PNL.

Este curso ha sido creado por **Daniel Álvarez Lamas** y **Marcela Parga** a partir de la metodología de los libros **"COACHING CON PNL"** y **"CÓMO PENSAR BIEN"** y de su colaboración con **Joseph O'Connor** y **Andrea Lages**, con los que trabajan habitualmente como trainers de ICC.



"El libro sobre coaching con PNL más vendido"



"El libro de todos los coaches profesionales que quieren incorporar la PNL en su trabajo"

- Crearás tu propio **equilibrio personal** y **ayudarás a otros** en su camino de vida.
- Aumentarás tus recursos y **capacidades**...
- Explota toda tu **creatividad**
- Aprenderás a **integrar contradicciones** internas
- Sabrás cómo cambiar **hábitos** y convertirlos en fuente de motivación

- Descubrirás **cómo piensas** y cómo cambiar lo que no te gusta
- Serás consciente de tus **creencias**, y sabrás modificarlas
- Incrementarás tus **habilidades comunicativas**
- Aprenderás a eliminar el **estrés** y a manejar tu **estado**
- **Podrás aplicar todas estas habilidades en tu vida personal, y a ayudar a otras personas a hacerlo**



CONTENIDO

INTRODUCE EL COACHING Y LA PNL EN TU VIDA
Son las disciplinas de la excelencia humana

CLASE DE INTRODUCCIÓN AL COACHING

23 de febrero / 18.30 a 20.30h

Sesión en vivo

DOS COACHING COFFEES

Entre el 23 febrero y el 2 de marzo

Te enviamos estos dos vídeos para que los veas a tu ritmo, tomando un café.

1. Coaching: el arte de la escucha profunda para la plenitud. Proceso, escucha y estado.
2. Objetivos y valores: tu brújula y tu gasolina. Estados de alto rendimiento.

PRÁCTICA

DEMOSTRACIÓN DE COACHING

2 de marzo / 18.30 a 20.30h

Sesión en vivo

TRES COACHING COFFEES

Entre el 2 y el 9 de marzo

Te enviamos estos tres vídeos para que los veas a tu ritmo, tomando un café.

3. Nuevas preguntas, soluciones más potentes. ¿Que te detiene? Convierte obstáculos en recursos.
4. Si esas creencias no son útiles, ¡cámbialas!
5. Plan de acción: tareas, hábitos y anclas.

PRÁCTICA

CONCLUSIONES Y APLICACIONES DE COACHING

9 de marzo / 18.30 a 20.30h

Aquí empezará tu nueva vida con el coaching, pero aún te queda la PNL.

PNL I

12 de marzo / 16.30 a 20.30h

¿Para qué se molestó la naturaleza en crear las emociones? Los fundamentos de la gestión del estrés.

Práctica para desidentificarse de aquellas emociones que nos duelen.
¿Vivir desde el amor o desde el miedo?
Empatía destructiva o constructiva
Generar auto-instrucciones para poner orden a las emociones

Calibración y rapport

¿En qué consiste "pensar"?

Sistemas representacionales y submodalidades

¿Cómo llevar la empatía a su máxima expresión? ¿Cómo hacerlo sin perder la "asertividad"?

Las posiciones perceptivas. Asociación y disociación

¿Cómo evitar los hábitos que te hacen daño?

El anclaje

¿Cómo grabar los aprendizajes?

PNL II

13 de marzo / 16.00 a 20.30h

Arquetipos o energías de transformación

Cómo transformar las emociones que duelen: tristeza, enfado y miedo.

Descubre su intención positiva: aceptarla y superar la dramatización.

Balle de transformación entre el arquetipo actual y el deseado.

Combinando los tres lenguajes internos para la excelencia: el cuerpo, el diálogo interno y la visualización

¿Quieres descubrir las trampas y el poder del lenguaje?

Metamodelo y Milton Model

¿Desde dónde puedes solucionar ese problema?

La estrella neurológica

¿Quieres descubrir cuál es tu mejor estrategia para aprender, motivarte...?

Tu mejor versión

¿Qué hacer ante un dilema o para tomar una decisión?

La integración de partes

¿Cómo reconocer y eliminar las creencias y hábitos que nos dañan?

Las técnicas diarias para una vida sin estrés:

Construye tus prácticas de coach.
Hábitos mentales a sustituir y nuevos hábitos.
Construyendo relaciones saludables desde un mundo interior saludable.

Para coaches ICC o con otra certificación reconocida

Añade a tu práctica de coaching las herramientas de la PNL más usadas por los coaches.

Si ya eres coach certificado, no necesitarás la parte de coaching, pero en todo caso podrás revisar la forma en que enfocamos el coaching en Instituto Ben Pensante escuchando o viendo 5 coaching coffees.

Actiación para coaches

Si solo quieres hacer la parte de coaching haz clic aquí

Puedes seguirlo desde América

Diferencia horaria: 7 horas menos en Colombia y México DF. 6 horas en Chile.

Te damos la opción de ver las grabaciones otro día. Solo nos tienes que decir el día y las horas en que lo harás.



No es e-learning sino metodología LIGERA

El curso consiste en una sucesión de ejercicios a realizar en base al cuerpo, tanto solos como por parejas. Generarás desde ellos tu propio mundo de aprendizaje en tu propia casa, creando hábitos que permanecerán para siempre.

5 COACHING COFFEES

5 vídeos de 30' diseñados para que aprendas a hacer coaching a lo largo de 3 semanas.
A TU RITMO
Y los disfrutes con un café ☺

HARÁS PRÁCTICAS REALES

Para aplicar lo aprendido y poder compartir tus dificultades con los docentes.

COMPARTIENDO LA EXPERIENCIA

Sesiones de puesta en común para aclarar todo lo que necesites.

CON EL APOYO DE LOS DOCENTES

Daniel y Marcela estarán a tu disposición para lo que necesites.

CON DOS DÍAS PARA PRACTICAR LA PNL

El 12 y 13 de marzo conocerás a fondo los principales técnicas de PNL y las practicarás.

• Después de conocer bien el coaching, estas técnicas de PNL tendrán un enorme efecto en tu vida, **CONVIERTIENDO EL ESTRÉS EN BIENESTAR Y MOTIVACIÓN.**



RESERVA TU PLAZA

EXPERTO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CAMBIO VITAL
Coaching con PNL

ONLINE

INSCRÍBETE

23 de febrero

2 y 9 de marzo

HORARIO
18,30h a 20,30h

12 y 13 de marzo

HORARIO
16,30h a 20,30h (12 de marzo)
16,00h a 20,30h (13 de marzo)

Total: 36 horas

20 horas de formación
16 horas de práctica

Precios

General: 270€
Especial amigos Ben Pensante: 220€
Para coaches ICC: 125€ (Sólo módulos PNL, 12 y 13 marzo, resto convalidado)
Para coaches de otras certificaciones reconocidas: 180€ (Sólo módulos PNL, 12 y 13 marzo, resto convalidado)
Actiación para coaches

Con 5 coaching coffees de 30' para escuchar a tu ritmo

Puedes seguirlo desde América

Diferencia horaria: 7 horas menos en Colombia y México DF. 6 horas en Chile.
Te damos la opción de ver las grabaciones otro día. Solo nos tienes que decir el día y las horas en que lo harás.

No es e-learning sino metodología LIGERA

El curso consiste en una sucesión de ejercicios a realizar en base al cuerpo, tanto sentados como de pie, tanto solos como por parejas. Generarás desde ellos tu propio mundo de aprendizaje en tu propia casa, creando hábitos que permanecerán para siempre.

¿Quieres contactarnos?

Te atendemos con mucho gusto en hola@benpensante.com

IMPARTEN



DANIEL ÁLVAREZ LAMAS

Licenciado en Economía, con especialización LAMAS en IESE e Instituto de empresa.

Tras una exitosa trayectoria de 14 años como directivo en el BBVA, en 2006 decide dar un giro para dedicarse por completo a su vocación: el desarrollo integral y profesional de las personas. Coach internacional por ICC y Master Practitioner por la NLP University de Santa Cruz (California). Colabora habitualmente con Joseph O'Connor, Andrea Lages y otros maestros internacionales del coaching. Editor del Observatorio del Coaching.

Leer más



MARCELA PARGA FERNÁNDEZ

Abogada. Mediadora. Trainer para España de la Internacional Coaching Community.

Tras años de trayectoria en el sector de consultoría de empresas y bancario, funda en el año 2002 su gabinete jurídico Parga Asociados. Miembro activo de varias asociaciones de empresarios, como entusiasta del emprendimiento, de la creación y desarrollo de organizaciones. Fomenta la conciliación de la vida personal y laboral como herramienta muy poderosa para el impulso del ámbito empresarial, del desarrollo y equilibrio de las personas.

Leer más



DIPLOMA ACREDITATIVO

EXPERTO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CAMBIO VITAL
Coaching con PNL

Esta formación de dos días te permitirá obtener el diploma acreditativo de "Experto en gestión del estrés y cambio vital - Coaching con PNL" de Instituto Ben Pensante.

Si eres coach de ICC, se te convalidará para obtener el título de "Coach de vida y bienestar" de Instituto Ben Pensante si lo realizas conjuntamente con el curso de **Coaching de Vida** (en Septiembre online).

El camino no es solo cuestión de conocimiento, es necesario sustituir hábitos que parecen invencibles. Es sencillo cuando sabes cómo.

Lo disfrutaremos.

Daniel Álvarez Lamas