

Temari per a treball de grup i orientatiu per al treball individual.

1r Mòdul Consciència somàtica

- Introducció al curs, el Mapa dels nivells neurològics.
 - Teoria introductòria sobre el cos del procés.
- Cos i energia corporal.
 - Consciència corporal:
 - Posició
 - Moviment
 - Eustrès i estrès
- Tècniques de relaxació i respiració
 - El mètode de la relaxació progressiva de Jacobson
 - La respiració
 - Relaxació Dinàmica
- Les disposicions corporals emocionals
 - Obertura i Estabilitat
 - Flexibilitat i Determinació
- Els patrons efectors en les emocions bàsiques
 - Posició - Gestualitat - Respiració de:
 - Alegria
 - Ràbia
 - Tristesa
 - Por
 - Erotisme
 - Tendresa
- Consciència Somàtica del món extern i del món intern
- El Centrament Actiu
- El feed - back
- Realimentació i Estirament
- Anàlisi per contrast i cartografia creuada
- Role Playing
 - Incorporant l'après en pràctiques de Role playing
- Ancorar els recursos interns.
 - Integrant i reforçant les noves conductes apreses.

2n mòdul - Consciència Cognitiva

- Aclariment de conceptes sobre la consciència cognitiva.
 - Teoria introductòria.
- El llenguatge, la seva capacitat reveladora i generativa de realitats.
 - Exercicis i pràctiques sobre certs patrons lingüístics limitants i la seva modificació.
 - Afirmacions i interpretacions.
- Els filtres de la realitat.
 - Com seleccionem porcions de la realitat i com podem enriquir la nostra visió de la mateixa.
- Reencuadrament lingüístic de la realitat.
 - Transformar el significat de la realitat contextualitzant cada situació.
- El somriure interior per generar alegria.
 - Pràctica meditativa per generar alegria i optimisme.
- Identificar els jutges i el creatiu interiors.
- El Model Disney per a la creativitat i resolució de problemes:
 - El Somiador.
 - El Crític.
 - El Realista.
- Atendre, enfocar i augmentar la percepció subjectiva.
 - Exercicis de focalització en cada un dels sentits físics.
- Les sorpreses de la percepció.
 - Dirigir l'atenció dels sentits físics cap a "llocs" no habituals.
- La tècnica del mirall.
 - Canviar de negatiu a positiu.
- Canals de representació i estils d'aprenentatge.

- Exercicis i pràctiques per avaluar el propi estil d'aprenentatge, reforçar i integrar noves formes d'aprendre.
- L'Assaig mental i el Cercle d'Excel·lència.
 - Exercicis de visualització i pont al futur extrapolant distincions de capacitats.
- Modelatge de Capacitats - Les preguntes TOTS.
 - Distincions sobre les formes en què podem modelar nous comportaments.
- Posicions perceptives bàsiques en la comunicació i les relacions.
 - 1a posició Jo
 - 2a posició teu
 - 3a posició Nosaltres
 - 4a posició Camp

3r mòdul - Consciència emocional

- Emocions, sentiments, estats emocionals.
 - Teoria i definicions.
- Les emocions bàsiques.
- Autoconsciència emocional.
 - Exercicis i pràctiques sobre del que s'ha après anteriorment incorporant la nostra experiència.
- Facticitat i possibilitat de l'Ésser.
 - Acceptació i Resignació; Ressentiment i Entusiasme.
- La funció comunicativa de les Emocions.
 - Reconèixer les emocions pel que ens comuniquen.
- Els Valors, la motivació i l'ecologia de vida.
 - Distingir els propis valors.
 - Fer-los presents en la nostra vida mitjançant l'ecologia de vida.
 - Valors i Motivació.
- Intel·ligència Emocional, valors i creences, el fons i la forma.
 - Valors i creences, punts de connexió i diferències.
 - Les relacions causals i les creences.
 - El significat de certes relacions en les creences.
 - Creences i els nostres límits.
- Auditoria de Creences.
 - Exercici i pràctica per distingir, analitzar i avaluar les pròpies creences.
- Canvi de creences.
 - Exercici i pràctica per modificar les creences limitants en possibilitadores.
- El treball amb l'ombra.
 - Exercici i pràctica per integrar els aspectes del costat fosc de l'ànima.

4t - Mòdul - Consciència Transpersonal

- Els tres nivells de la consciència transpersonal.
 - El sentiment de pertinença.
 - L'accés al subconscient personal.
 - L'Inconscient col·lectiu i l'espiritualitat.
- Missió i visió de vida.
 - Trobar el significat i direcció de vida.
 - Connexió amb els objectius de vida.
- El treball amb els somnis.
 - La incubació de somnis, programar per a la consecució d'objectius i resolució de problemes.
 - El missatge dels Somnis - La tècnica de la interpel·lació per accedir al seu significat profund.
- Qui ets?, Desfullant les capes de la ceba.
- La consciència de Camp.
 - Desenvolupar una << segona pell >>.
 - Atenció al moment i << obrir-se més enllà >>.
- Explorant la pròpia espiritualitat.
 - El creixement personal mitjançant l'espiritualitat.
- Descobreix la font dels teus recursos.
 - Exercici per connectar a voluntat amb la font de la pròpia excel·lència personal.
- El viatge de l'heroi.
 - Cartografia del viatge de l'heroi.
- Energies arquetípiques

- Força
- Compassió
- Humor
- Exercicis amb les esferes arquetípiques per a futurs transformadors.
- El Somni Actiu.
 - Consecució d'objectius durant el son nocturn o el somni diürn.
- Els dobles llaços.
 - Definició i identificació en l'experiència personal.
 - Formes de transcendir.
- El poder de "No saber".
 - No saber i arquetip del nen lliure.
 - Actuar "com si fos la primera vegada".

5è - Mòdul - Pensament estratègic i consecució d'objectius.

- Disseny i consecució d'objectius.
 - Estat actual - Estat desitjat.
 - Metaobjectiu i relació amb valors.
- La formulació SMART d'objectius.
 - Una de les plantilles més actuals per a formular objectius.
 - Pràctica personal.
- La formulació de la PNL.
 - A mig camí entre la formulació de l'objectiu i el pla d'acció.
 - Pràctica personal.
- Un pla d'acció efectiu.
 - Establir etapes.
 - Relacionar les opcions amb els objectius.
 - Mantenir el compromís.
- Intenció, Atenció, Acció.
 - De la por al camí amb cor.
 - Pràctiques i exercicis.
- Alinear els nivells neurològics.
 - Exercici i pràctica per alinear en una acció coherent els diferents nivells amb l'objectiu.
- El treball amb la creativitat.
 - La creativitat per a la resolució de problemes i l'optimització del rendiment.
 - Exercicis de pensament lateral.
- El treball amb la línia del temps.
- Combatre la postergació.
- Motivació.
 - Motivació externa.
 - Motivació interna.
- Gestió del temps.
 - Pautes senzilles d'aplicació immediata.