

**Nombre de la actividad formativa**

Liderazgo y técnicas de programación neuro lingüística

Modalidad	Estrategia metodológica	Tipo de capacitación	Duración
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Curso	16.0 horas efectivas **

\* Sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom.

\*\* Cuatro sesiones semanales y simultaneas de 3 horas y 1 hora semanal de trabajo a distancia.

**Descripción:**

Este curso pretende fortalecer el liderazgo personal y liderazgo de otros por medio de técnicas de programación neurolingüística. Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado, está fundado y está hecho con base en nuestros pensamientos. Al enfocar la energía, pasión y pensamientos en lo que verdaderamente queremos hacer, maximizamos nuestras fortalezas y resultados.

**Objetivo general:**

Reconocer habilidades y competencias que podrá mejorar implementando técnicas de Programación Neuro lingüística a nivel profesional y logrando resultados inmediatos.

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar (tarea semanal)
<b>Semana 1</b>  Exponer los principios de la PNL, historia y beneficios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es Programación Neurolingüística?</li> <li>• Historia y creadores</li> <li>• Principios de la PNL</li> <li>• Cerebro triuno</li> <li>• Liderazgo y autoconocimiento</li> </ul>	<b>Actividad 1. Tiempo: 1 hora</b> Realizar un mapa conceptual de los conceptos vistos en esta sesión. Utilice una herramienta innovadora para hacer su mapa conceptual.
<b>Semana 2</b>  Explicar conceptos claves desde la neurociencia para activar nuestro máximo potencial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos</li> <li>• Creencias</li> <li>• Meta estados</li> <li>• Submodalidades</li> <li>• VAK</li> </ul>	<b>Actividad 2. Tiempo: 1 hora</b> Ver el video de Joe Dispenza y comentar 5 aspectos interesantes del video que puede incorporar en su pensamiento.
<b>Semana 3</b>  Explicar técnicas de programación neurolingüística asociadas al liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borrado simple</li> <li>• Técnica el cuadro en el museo</li> <li>• Hábitos</li> <li>• SCORE</li> <li>• Conexión</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Anclajes</li> <li>• Cambio de creencias</li> </ul>	<b>Actividad 3. Tiempo: 1 hora</b> Practicar al menos 1 técnica de PNL y registrar su práctica, incluyendo los siguientes aspectos: Cuándo, con quién, resultado, dudas durante el ejercicio y cualquier otro elemento que considere oportuno comentar.

**ESTE DOCUMENTO Y SU CONTENIDO ES PROPIEDAD INTELECTUAL DEL  
COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA**



Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar (tarea semanal)
<p><b>Semana 4</b></p> <p><b>1.</b> Practicar las técnicas de la PNL y otras relacionadas con consciencia plena.</p> <p><b>2.</b> Activar un plan de implementación y uso de las técnicas</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios prácticos</li><li>• Técnica de coherencia cardíaca</li><li>• Plan de mejora</li><li>• Compromisos</li></ul>	<p><b>Actividad 4. Tiempo: 1 hora</b></p> <p>Practique el ejercicio de coherencia cardíaca e investigue sobre otros beneficios de ejercicios similares en el Heart Math Institute. Registre los aspectos más importantes de su investigación. Puede hacer un mapa conceptual si así lo prefiere.</p>

ESTE DOCUMENTO Y SU CONTENIDO ES PROPIEDAD INTELECTUAL DEL  
COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA