

## Contenidos

Este programa se compone de **8 bloques de materias** a desarrollar en **dos cursos**. Cada bloque se completa en dos meses e incluye formación teórica y entrenamiento práctico.

### **Aprenderás:**

Mejora interior y física:

- Cómo funciona la **mente**.
- Cómo manejar tus **emociones** a tu favor.
- Eliminar **obstáculos** internos (miedo, complejo, vergüenza...).
- Construir y proteger tu **autoestima**.
- Identificar y desarrollar tus capacidades emocionales y tu **vocación**.
- Hábitos saludables y cuidado del **cuerpo** (alimentación, descanso, ejercicio).

Mejora de habilidades sociales o de relación:

- Técnicas de **escucha**.
- Técnicas de **comunicación** verbal y no verbal.
- **Empatía**.
- Establecer **relaciones** constructivas (ganar-ganar).

Mejora en el plano del desempeño (profesional, académico, deportivo...).

- Potenciar tu **concentración**.
- Mecanismos de **automotivación**.
- Marcarte **metas** y **objetivos**.
- Diseñar y llevar a la práctica **planes de acción para tu vida**.
- Organización del **tiempo**.
- Técnicas de relajación y de reducción del **estrés**.
- Gestión del **cambio**.
- Manejo de la **adversidad**.

## Bloques formativos

### B1 Despertar la consciencia con propósito

- Consciencia plena: el triángulo de la atención.
- Formación y entrenamiento físico (alimentación y ejercicio).
- Intención y propósito.
- Ventana "No CQC".
- Mindfulness formal: exploración corporal + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: comer consciente.

### B2 Sabiduría mental

- Los sentidos y la percepción: "El mapa no es el territorio".
- Funcionamiento del cerebro.
- Suspender juicios.
- Programación subconsciente.
- Foco en la excelencia no en la perfección.
- Sabiduría.
- Mindfulness formal: exploración corporal + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: caminar consciente.

### B3 Elevar sabiduría

- Reacción al estrés.
- Supervivencia.
- Modo ser y modo hacer.
- Gratitud, amor y compasión.
- Autoconocimiento: observarnos y conocernos.
- Mindfulness formal: exploración corporal, yoga suelo + meditación compasión + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en actividad rutinaria ( ducharse, peinarse, lavarse los dientes...).

## **B4 Reprogramar la mente**

- Respuesta al estrés.
- Carácter resiliente (crecerse frente a la adversidad).
- Ecuanimidad.
- Vivir "Plena-Mente".
- Sembrar el subconsciente (metamodelo).
- Mindfulness formal: yoga suelo, exploración corporal + meditación compasión + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en alguna actividad rutinaria del día a día.

## **B5 Entrenar la inteligencia emocional de forma consciente**

- Regulación emocional.
- Empatía.
- Emociones básicas y origen.
- Necesidades del ser humano.
- Mindfulness formal: yoga pie, yoga suelo + meditación compasión + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en alguna actividad rutinaria automatizada.

## **B6 Desarrollar una comunicación constructiva**

- Comunicación consciente.
- Relaciones plenas.
- Asertividad.
- Opinión con tacto.
- Autenticidad y congruencia.
- Conversaciones transformadoras.
- El poder de la sonrisa.
- Mindfulness formal: yoga pie, meditación guiada + meditación compasión + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en alguna actividad rutinaria automatizada.

## **B7 Gestión del tiempo**

- Importante vs urgente.
- Saber decir que No (creencias + la culpa).
- Programación: tiempos sagrados.
- Organización personal.
- El punto ciego.
- Mindfulness formal: meditación guiada + meditación compasión + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en alguna actividad rutinaria automatizada.

## **B8 Reconectar con nuestra esencia para brillar**

- Plan de acción y vida.
- Intención y propósito. Puente al futuro.
- La inspiración.
- El perdón.
- Esencia y grandeza.
- Mindfulness formal: alternar cualquiera de las meditaciones formales + parar, respirar, ser.
- Mindfulness informal: atención plena en alguna actividad rutinaria automatizada.
- Retiro de 8 horas.