

Cómo ganar hablando. Potencia tu comunicación.

¿Deseas comunicarte bien con los demás? ¿Prefieres sentirte mal varias veces al día, cada vez que se da un malentendido o prefieres ser hábil y evitar sufrimientos?

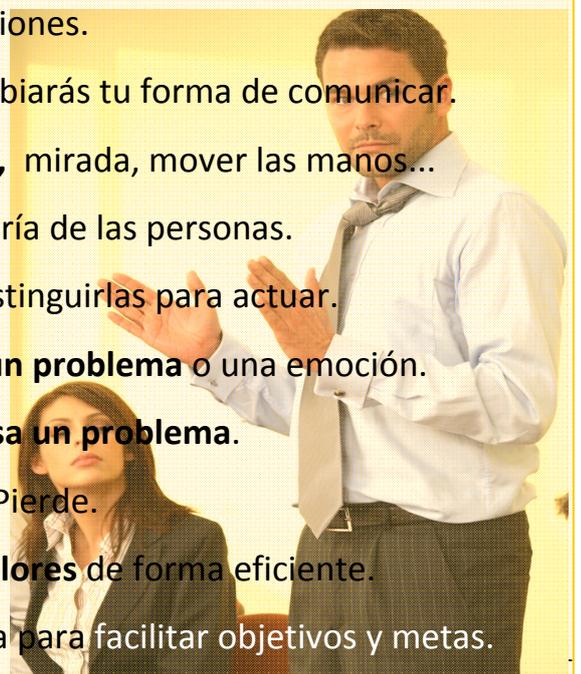
Muchos “sueñan” intentando alcanzar una comunicación que les permita lograr relaciones más satisfactorias o tener nuevas relaciones. Cada vez sabemos más sobre el desarrollo psicológico del ser humano y conocemos con precisión cómo el uso adecuado de **técnicas eficaces de comunicación no verbal** y de **habilidades comunicativas** hace realidad este sueño.

El curso aporta herramientas además de conocimientos que te sorprenderán sobre la comunicación y las relaciones. Puedes hacer este curso en 12 horas presenciales.



CONTENIDOS

- **La comunicación** verbal y no verbal en tus relaciones.
- Aprende a manejar **el lenguaje no verbal** y cambiarás tu forma de comunicar.
- Estrategias comunicativas no verbales: **sintonía**, mirada, mover las manos...
- **Maneras ineficaces** de hablar que usan la mayoría de las personas.
- Las **5 situaciones** de una relación. Aprende a distinguirlas para actuar.
- Estrategias para **cuando la otra persona tiene un problema** o una emoción.
- Estrategias para **cuando la otra persona te causa un problema**.
- Cómo resolver **los conflictos**: el Método Nadie Pierde.
- Los choques de valores. **Cómo transmitir tus valores** de forma eficiente.
- Algunas estrategias de **persuasión** comunicativa para facilitar objetivos y metas.



Inteligencia Emocional



- ¿Canalizas tus emociones o te sientes atrapado en ellas parte del día?
- ¿Tus decisiones suelen ser las correctas o descubres tiempo después que eran equivocadas?
- ¿Realmente tienes estabilidad emocional suficiente o quieres adquirirla?...

Los científicos han descubierto sobre la Inteligencia Emocional mucho más de lo que está divulgado a nivel social. Desde hace años venimos enseñando algunos de estos descubrimientos que no dejan de sorprendernos. Siéntete atraído por este mundo y experimenta cómo **ser hábil manejando tus emociones, las de otras personas y pasa más tiempo en bienestar.**

Curso práctico de 12 horas.

CONTENIDOS

- Qué **función** cumplen las emociones en tu vida. Características.
- El equilibrio entre la emoción y la razón. **Los tres cerebros.**
- El **método de la coherencia cardiaca**: un estado de bienestar.
- El mecanismo de **protección emocional** (nos protege de las emociones).
- **Las dos vías** de regular los sentimientos: cómo usar el camino más eficiente.
- Los distintos **tipos de emociones**. Prácticos para sanar emociones y bloqueos.
- La conexión con las emociones mediante **movimientos de ojos** (EMDR). Ejercicio.
- La importancia de la **luz (helioterapia) para las emociones**.
- La influencia de **la alimentación para el cerebro emocional**.
- La integración de los dos hemisferios cerebrales: la **Gimnasia cerebral** y otros ejercicios como el "ABC Mágico" o "El ritmo de la vida".
- **El ejercicio físico y el amor** también influyen en la salud emocional.
- Sobre **la depresión**. Características y 5 pasos para sanarse. La relajación Arco Iris.
- Terapias de **liberación emocional: EFT, sistémica, tapping...**



Cómo hablar en público

- Hablar en público ¿es para ti un problema invalidante o quieres mejorar algo?
- ¿Tiemblas cuando tienes que hacer una exposición? ¿Te quedas en blanco? ¿Estás a punto de rendirte o ya estás rendido?
- ¿Quieres quedarte estancado o superar tus límites?

Este curso puede **desbloquearte y resolver tu problema**. También, te saca del estancamiento y hace que **superes tus límites**.

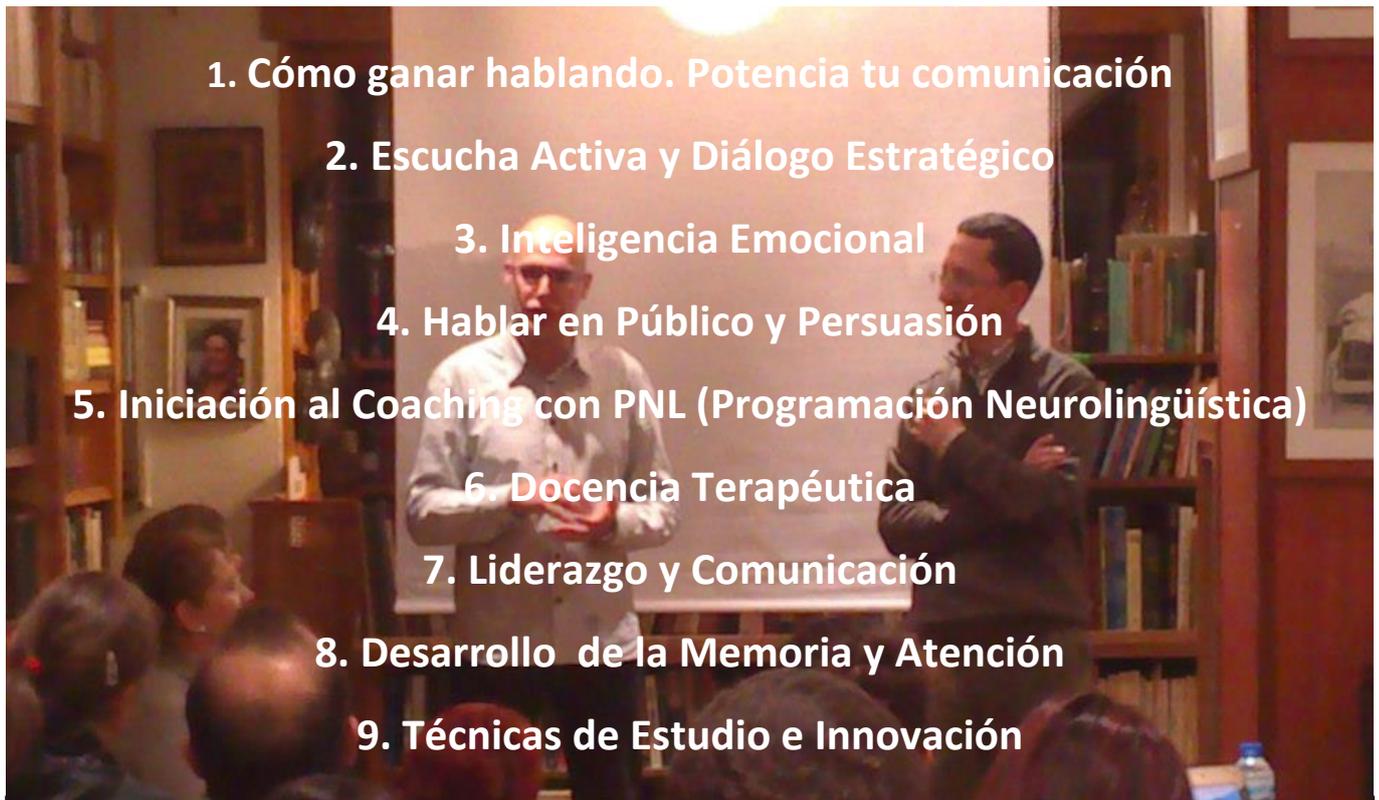
Aprende en esta formación cómo canalizar las emociones, cómo preparar exposiciones, conoce y sustituye los mitos y errores más frecuentes por reglas de oro, descubre y aprovecha tu voz y tu presencia, maneja estrategias de persuasión comunicativa y tendrás un dominio sobre el público que ni te imaginabas.

Y ahora **¿Quieres seguir pasándolo mal o dominar la exposición...?**

Es un **curso práctico** de 12 horas.

CONTENIDOS

- Trabajando **sentimientos** que tenemos al encarar un público.
- **Mitos** y leyendas sobre hablar en público.
- La **preparación** y planificación del discurso.
- La eficacia de la **respiración** y la relajación. La **voz**: ejercicios para evitar problemas.
- Cómo emplear el **lenguaje lógico** y el **analógico** para captar la atención del público.
- Estrategias de la PNL para comunicarte con mayor eficacia.
- Estrategias de Coaching para adquirir un estado apropiado ante público.
- Mostrar tu presencia: Cómo moverte en la sala y qué imagen muestras.
- Complementos y estorbos. Sal airoso de las interrupciones y sucesos.
- Errores frecuentes que se cometen al hablar en público.
- Las 5 reglas de oro para hablar en público.
- Cómo escuchar al público y ponerlo de tu lado.
- Técnicas de comunicación persuasiva.

TODOS NUESTROS CURSOS**Sobre nuestras formaciones**

- ❖ Puedes recibir los cursos de modo presencial, grupal e individual.
- ❖ Escoge tus mejores horarios, nos adaptamos a ti.
- ❖ Metodología de calidad: 20 años de experiencia.
- ❖ En los grupos hacemos posible lo más difícil: trato personalizado.
- ❖ En cada formación transmitimos con hechos lo que enseñamos con palabras
- ❖ Certificados de asistencia.
- ❖ Cursos bonificados para empresas y trabajadores, descuentos para todos.

IMPORTE DE CADA CURSO:

120 euros.

DESCUENTOS:

1. Por asistir a más de un curso, 100 euros cada curso.
2. Para grupos de más de tres personas: 100 euros cada uno.