

DIPLOMADO

# MIND COACHING

TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS,  
ALCANZA TUS OBJETIVOS

RESOLUCIÓN 592/25

Certificación UTN-FRD



## Descripción

Aprenderás a reconocer los pensamientos y creencias limitantes que habitan tu mente, identificarás las emociones que te predisponen a tomar decisiones asertivas e inconvenientes, haciéndote más libre, más seguro y pudiendo actuar con mayor creatividad y flexibilidad.

El programa inspirado en **Mindfulness** y **Coaching Ontológico** te sumará una mayor claridad a la hora de actuar, mejor gestión emocional, transformación del control en confianza, el alcance de metas y objetivos claros y un mayor bienestar personal y profesional.

### A quienes va dirigido:

Profesionales, líderes, consultores, emprendedores, y personas con dificultad en el manejo del estrés y la ansiedad que quieran apropiarse de recursos internos y de herramientas y técnicas efectivas creadas y probadas por dos disciplinas: Coaching Ontológico y Mindfulness.

## Objetivos

### ▶ Identificar patrones

Ayuda a reconocer creencias, comportamientos y patrones de pensamiento que benefician o perjudican a la persona.

### ▶ Establecer objetivos

Trabaja para definir metas claras y establecer un plan de acción para alcanzarlas.

### ▶ Desarrollar habilidades de gestión personal antiestrés

Proporciona herramientas y estrategias para mejorar la concentración, la toma de decisiones, la gestión del tiempo y el manejo del estrés.

### ▶ Fomentar la autoconciencia

Conduce a un proceso de observación profunda y honesta de los propios procesos mentales y emocionales, su origen y desarrollo adaptativo.

### ▶ Motivar y entrenar

Acompaña, inspira y entrena para superar los propios límites y lograr un nivel de desempeño que no alcanzaría solo.

**Clase 1****El lenguaje y la acción. El lenguaje y nuestro mundo.**

- ▶ Maestría de la mente: reaccionar a los pensamientos de la misma manera-relajar las comparaciones-estar presente.

**Clase 2****Cómo fijar objetivos. Modelo Smart. OKR. Las declaraciones.**

- ▶ Conocer la mente. Hacer espacio. Estar presente a la respiración.

**Clase 3****Coordinar acciones con otros. Su efecto en las relaciones personales.**

- ▶ Feliz con lo que soy y tengo. Gratitud.

**Clase 4****Diseñar conversaciones- como dar feedback.**

- ▶ Ejercicios sencillos para soltar los juicios.

**Clase 5****Escucha. Tipos de escucha. Escucharse.**

- ▶ Escaneo corporal. Sensaciones auditivas, visuales y kinestésicas.

**Clase 6****Aprender a aprender. Actitudes frente al cambio. Zonas de aprendizaje.**

- ▶ Respirar las emociones del cambio. “Plantarse” en el presente.

**Clase 7****Proceso de responsabilización. Juicios y actitudes responsables.**

- ▶ La red que me sostiene. Meditación.

**Clase 8****Confianza. Relaciones y resultados. Autoconfianza. Autoestima. Autorespeto.**

- ▶ La felicidad interconectada: la naturaleza interdependiente de la realidad. Relajar los juicios. Estar atento.

### Clase 9

#### **Construcción de equipo. Elementos y características de un equipo efectivo. R=R como base de un equipo exitoso.**

- ▶ Interconexión en el trabajo. La bondad que hemos recibido.

### Clase 10

#### **Emociones y estados de ánimo. Habilidades emocionales para el bienestar individual y grupal.**

- ▶ Meditación en el enojo y en el miedo.

### Clase 11

#### **Gestión de las emociones. Noción de neurociencias. Espiral emocional.**

- ▶ Respiro y visualizo la emoción que necesito diseñar.

### Clase 12

#### **Liderazgo emocional. Diseño de estados de ánimo productivos.**

- ▶ Ser consciente de pensamientos y emociones. Dejarlos ir.