

# ITINERARIO CONSCIENCIA Y LIDERAZGO

Liderazgo consciente. Nivel 1: Autoliderazgo, una vida para ser feliz

El camino al Lider Consciente



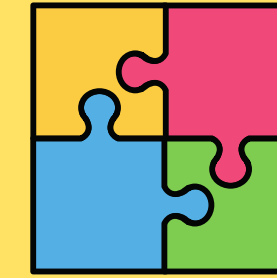
## SALUD MENTAL

Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual, las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.



## BIENESTAR EMOCIONAL

Es la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.



## AUTOLIDERAZGO

El autoliderazgo consiste en estrategias conductuales y cognitivas personales que mejoran nuestra inteligencia emocional mediante el fortalecimiento de la autoconciencia para así optimizar nuestra eficacia.

## AUTOLÍDERES



### NEUROCIENCIA ATENCIÓN PLENA

Conocer y entender las bases científicas que determinan el stress, la ansiedad y los procesos cognitivos que permiten su gestión.



### DESCONECTAR PILOTO AUTOMÁTICO

Desarrollar la consciencia plena para ser capaz de no dejarse llevar por los pensamientos y prejuicios. Estar presente y gestionar la ansiedad y el estrés.



### APRENDIZAJE HABILIDADES

Descubrir habilidades para potenciar el bienestar emocional e implementarlas tanto en la vida personal como en la profesional.



### AUTOLIDERAR PARA LIDERAR

Incorporar una metodología de consecución de objetivos basada en el análisis de realidades el planteamiento de opciones y la definición de planes de acción.

## AUTOLÍDERES CONSCIENTES



**29 horas de dedicación por parte del alumno:**  
- 5 sesiones grupales 120 minutos. 1 sesión semanal  
- 40 minutos de practica diaria supervisada  
- 3 sesiones individuales de 60 minutos