

COACHING ONTOLÓGICO

Un método para mejorar el rendimiento de las personas.

LA LLAVE DEL ÉXITO
DURADERO



Entrenándote para el éxito en
todas las áreas de tu vida.



Tus Raíces Determinan Tus Frutos

CREANDO TÚ REALIDAD AHORA

Introducción

Una nueva disciplina centrada en el logro de las metas personales
El milagro de la empresa se halla en su gente. El problema es que dicha gente está a la espera de un milagro...

El Coaching Ontológico es una disciplina que ayuda a las personas a **encontrar alternativas**. En lo personal o en lo profesional, no hay nada más doloroso que encontrarnos en un "callejón sin salida".

Un Coach Ontológico tiene la enorme **capacidad de transformar nuestra mirada** y desarrollar la potencialidad de nuestro Ser... para que encontremos siempre más y más alternativas, a situaciones que creíamos "imposibles de superar".

El trabajo de **un Coach Ontológico es altamente reconocido**, por personas y organizaciones, debido a la efectividad de la metodología para reconocer y "destrabar" esas zonas que están estancadas...

En los últimos cincuenta años el aporte de nuevos enfoques científicos como la física cuántica, la biología del conocimiento, la teoría de sistemas y ciertas corrientes filosóficas, han contribuido al surgimiento de nuevas interpretaciones del fenómeno de los seres humanos trabajando juntos.

La palabra "Coaching" significa Coche que nos lleva desde donde estamos ahora a donde queremos llegar. Para ello necesitamos "Entrenamiento". "Ontología el Lenguaje" es el estudio del Ser Humano



desde la comprensión que es el lenguaje lo que nos constituye y nos distingue como humanos.



Definición de coaching: **Coaching es un proceso donde se adquieren conocimientos se aprenden unos principios se desarrollan unos hábitos, se fomentan unas actitudes y se adquieren unas herramientas**

que se utilizan dentro de una relación donde se estimula a la persona a descubrirse así misma/o a reencontrarse con sus Valores y principios tomando conciencia de su realidad y vivirlos en la consecución de sus deseos profundos o proyecto de vida.

El Coaching Ontológico es fundamentalmente "**Cambio**"...*en la forma de ver, pensar y sentir.*

"Lo mejor que puedes hacer por los demás no es enseñarles tus riquezas sino hacerles ver la suya propia" Goethe:

Vivimos la vida que diseñamos, o la que viene "por defecto"...

¿Cuál es la tuya?

Sólo tú conoces el enorme deseo que tienes de una Vida Plena y la magnitud de tus esfuerzos por llevarla a cabo. Sin embargo, puede ser difícil hacerlo solo/a... *Lo bueno es que no tienes por qué hacerlo así!* En **ALADIAL** encontrarás personas que te ayudarán a hacer de tus proyectos, una realidad tangible.

El propio Sócrates decía "**Yo no puedo enseñarles nada; sólo puedo ayudarles a buscar el conocimiento dentro de ustedes mismos; lo cual es mucho mejor que traspasarles mi poca sabiduría**".



Dos principios básicos en coaching:

»El principio más importante en el que se basa toda la disciplina del coaching es que **Cada persona tiene dentro de sí misma las mejores respuestas a las cuestiones que le atañen.**

»El segundo gran principio es que **Cada uno de nosotros tiene y puede ejercer la capacidad de elegir y tomar decisiones sobre su propia vida.**



Los tres pilares donde se asienta la plataforma de lo que es coaching:

- 1).- El coaching se centra en lo que deseas tu objetivos y como conseguirlos.
- 2).- El coaching te estimula a conocer tus valores y a vivirlos en el logro de tus objetivos.
- 3).- El coaching cuestiona las creencias limitadoras y refuerza lo positivas mediante tareas que

proporcionan feedback.

Más puntos los aclararemos en el taller ya que es un tema que da para mucha tertulia.

¿Qué hace el Coach?

Para atender correctamente a un paciente, un médico debe conocer muy bien los mecanismos de funcionamiento del cuerpo humano.

Para construir un edificio sólido y estable, un ingeniero debe respetar una serie de leyes físicas y realizar cálculos precisos que no violen ningún principio matemático.



Para resolver un conflicto, un juez debe conocer a fondo y respetar las leyes vigentes, para contribuir a aumentar la justicia de la sociedad donde interviene.



Todo profesional necesita estudiar y aprender a aplicar los principios específicos de su profesión.

Así como existen principios legales, médicos, físicos (y tantos otros!), existen "**Principios de Vida**", que toda persona debería conocer y aplicar para "**vivir bien**": realizar un trabajo que le gratifique monetaria y profesionalmente; tener una familia feliz y unida; gozar de buena salud; superar los problemas y dificultades que se le presentan; ser una persona prospera y con éxito, y aprovechar las oportunidades y disfrutar al máximo de los buenos momentos.

¿Cómo PUDO MEJORAR LA SITUACIÓN EN LA QUE ME ENCUENTRO AHORA?

¿Cómo PUEDO OBTENER LAS COSAS QUE SIEMPRE HE SOÑADO?

La mayoría de las personas tienen un concepto equivocado de la vida y desperdician años yendo de un lado para otro sin saber que es lo que quieren y lo que es mas grave sin fijarse una meta. **Si yo no se donde voy en que parada del metro me apeo.**

UN PERDEDOR NUNCA GANA Y UN GANADOR NUNCA SE RINDE.

"Descubre **El Poder De Sentir** **Que Controlas Los Acontecimientos...**"

- *¿Cuántas veces has sentido que los acontecimientos te desbordan?*
- *¿Cuántas veces te da la sensación de que el día no te cunde?*
- *¿Cómo te sientes cuando las actividades diarias y el trabajo te sobrepasan...?*

Si Quieres Cambiar Esto En Tu vida... Has Llegado Al Lugar Adecuado, Porque Aquí Vas A Encontrar...

... Un Método Práctico Y Sencillo

Para Sentir El Placer Y El Sosiego, De Controlar TUS EMOCIONES, Tu Tiempo, Tu Vida...

Lee atentamente esta INFORMACIÓN para descubrir una forma práctica y sencilla, de cambiar el rumbo de tu vida y controlar "Tus emociones" y realizar "Tus Actividades", sin estrés, sin urgencias, manteniendo el control de los acontecimientos...

¡Ahora puedes comenzar a producir un verdadero cambio y dejar DEFINITIVAMENTE, que los acontecimientos te controlen, CONTROLA TU VIDA... !

¿De qué te estoy hablando? ...

- Simplemente, de aprender a identificar lo que verdaderamente importa en tu existencia...
- Simplemente, de desarrollar un método que te permita mantener el control de los acontecimientos y el control de tu vida.
- Simplemente tener una visión más abierta y flexible, para mantener relaciones afectivas de calidad, donde haya un reconocimiento mutuo.
- Simplemente, de conseguir la maravillosa habilidad de administrar, uno de los recursos más preciados, que todos tenemos... TU TIEMPO. **Para hacer cosas grandes en tu vida.**

Ahora tengo el privilegio de presentarte:

- **UN MÉTODO SENCILLO,**

- **una GUÍA PRÁCTICA paso a paso,**
- **un conjunto de PRINCIPIOS y TÉCNICAS...**
- **un MANUAL de trabajo...**

Que te llevará desde TU situación actual, a ponerte en el CAMINO DEL ÉXITO, a través del control de tus emociones y la administración de tu tiempo...

Aquí tienes lo que estabas buscando: la oportunidad de encontrar y manejar tu "VIDA PARA EL ÉXITO"...

Vida y Tiempo para el Éxito es...

- ***Es crear un espacio que te permita guiarte,*** paso a paso, para ayudarte a poner tu vida en el rumbo correcto, en el rumbo de conseguir TUS OBJETIVOS... por muy ambiciosos que estos sean.
- ***Un compendio de conocimientos,*** principios y técnicas, recogidas y puestas en práctica durante más de 12 años, de experiencia en el crecimiento del potencial humano.
- ***Es el fruto de la investigación, el estudio y la puesta en práctica*** de los principios regidores que te permitirán un control de los acontecimientos... Ahora concentrado y sistematizado para ti.
- ***Más de 25 horas*** , donde encontrarás los principios, las guías, las técnicas y el método correcto para:
 - **DESCUBRIR** lo que será verdaderamente importante para ti.
 - **ENCONTRAR la forma de** organizar tu jerarquía de prioridades
 - **ORGANIZAR tu tiempo y tu espacio,** atendiendo a lo que te llevará a conseguir, tanto tus objetivos profesionales, de negocios e incluso, personales...
 - **MANTENERTE siempre en control** de los acontecimientos y no dejar que estos te superen, controlando tu vida...
 - **MANTENERTE en el camino del éxito,** en el camino de conseguir tus objetivos y tus metas...
 - **CONSEGUIR el disfrute y la satisfacción** de estar haciendo, lo que tienes que hacer...

A través de estos talleres prácticos y sencillos, estás a punto de ponerte en el lugar que siempre has querido estar, tomando el control en tu mano...

AMATE A TI MISMA/O “PASE LO QUE PASE”



Una de las características más importantes del ser humano y una de las que provocan más irregularidades psicológicas es sin lugar a dudas la falta de amor de la persona. La falta de amor puede provocar en un ejemplo....manifestar una enfermedad, pensar que todos quieren hacerle daño, que una mujer en apariencia normal, no se quede nunca embarazada, esto tiene una explicación, absurda para algunos y misteriosa para otros, pues bien, una de mi explicaciones es siempre la misma... ¿Cómo quieres crear amor, si tú misma no te quieres?

Cuando exprimes una naranja nunca esperas obtener jugo de limón o de piña o de cualquier otra fruta que no sea naranja. Sólo puedes obtener lo que tiene en su interior.

Vamos a suponer que tú eres esa naranja, ¿Qué es lo que tienes en tu interior? ¿Eres una naranja llena de amor para ti mismo y para los demás? ¿Eres una naranja fresca y llena de jugo, dispuesta a compartirlo todo con los demás o temes que si das un poquito de tu



jugo se acabe y no te quede nada para ti mismo? Nadie puede dar nada que no tenga en su interior, ni puede obtener de los demás nada si no está dispuesto a compartir lo que tiene. Es por eso que antes de que pretendas ser amado, debes empezar por llenarte de amor, de compasión, de perdón y de confianza en ti mismo.

Sólo una persona que se ama a sí misma puede dar y recibir amor. Si estás lleno de amor, eso es lo que tienes para darles a los demás. Es el amor por ti mismo lo que atraerá personas que te amen. La autoestima es la base para una relación exitosa y el ingrediente indispensable para el amor. Dyer

Deseo que no esperes al que finalice este taller, para comenzar a amarte a ti mismo/a y a toda la humanidad. Muchos ya lo están haciendo, no te quedes atrás.

Comencemos con una definición de Autoestima: **Es aprender a quererse uno mismo.**

Amarse sin miedo

Suena pretencioso y egoísta; sin embargo, el amor y el respeto a uno mismo es clave para el bienestar personal y para relacionarnos.

Por el contrario, quien no se quiere, se anula

“Ellos no pueden quitarnos nuestro autorrespeto si nosotros no se lo damos” (Mohandas K. Gandhi)

“La mayoría de las personas busca la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en la búsqueda” (N. Branden)

La aceptación de uno mismo:

El paso inicial para la aceptación de uno mismo es darse cuenta de quién uno es. Proceso lento y dificultoso, en la medida que los conflictos no resueltos, miedos, culpas, baja autoestima, ego distorsionado, convertidos en deterioros del carácter y en adicciones diversas, nublan nuestra mirada interna.

La aceptación de uno mismo tal cual es constituye uno de los pasos más importantes para el desarrollo personal y la armonía interna. No se puede estar en armonía si uno no acepta las características positivas y negativas de su integridad. Después del darse cuenta viene la aceptación y después el cambio.

En palabras de Carl Rogers: "El individuo posee en sí mismo potenciales recursos para su propia comprensión, para cambiar su autoconcepto, sus actitudes, y para dirigir su conducta, y estos recursos pueden ser liberados a condición de que un determinado clima de actitudes psicológicas facilitadoras pueda ser logrado".

A través de estas tres actitudes Autenticidad, aceptación incondicional, Y Empatía se crea el marco propicio para que la persona pueda comprenderse a sí misma mejor, recobrar la confianza en sí mismo y obtener la autoestima indispensable para su bienestar.

Este taller es un apasionante viaje por el arte de ser humano. Constituye una aportación para ayudarte a quererte y aceptarte tal como eres elevando tu nivel de conciencia; mejorando tus relaciones personales, Sin embargo, mis palabras no van a hacerlo real, sólo el experimentar en tu vida lo convertirá en tu realidad; Todo depende de tu capacidad para ponerlo en la practica.....

No se basa este proyecto en enseñarte una verdad, sino en que descubras tú verdad, tú propio poder y con ello recuerdes quién eres.

Construir el amor. Construir el amor es tener la capacidad de establecer relaciones sanas, profundas, sólidas y duraderas. Es tener sensibilidad ante las urgencias de las demás personas, especialmente las que más sufren, las más débiles, las más desprotegidas, las más necesitadas... Es tener capacidad para dialogar, que no es lo mismo que proponer ideas, discutir las y en el peor de los casos imponerlas. Es dialogar poniéndote *en los zapatos del otro*, en su óptica, más aún, en la

piel de la otra persona, en el sitio donde vive, para mirar desde su perspectiva y sentir lo que ella siente.

Es ser capaz de permanecer en las relaciones aun en el conflicto, en la discrepancia. Se construye el amor cuando se tiene la capacidad de comprometerse con la otra persona con todo lo que implica la metáfora de una construcción: planear, limpiar, esperar, poner cosas nuevas, aceptar lo que no se cambia, embellecer, insistir... Ahora bien, construir el amor sólo se puede hacer contando con las demás personas. Sólo si estás en sintonía contigo y en solidaridad profunda con las otras personas -especialmente con quienes necesitan más- se puede constatar esta opción por construir la vida, por construir el amor.

**"TU ÉXITO, TU FELICIDAD PERSONAL Y FAMILIAR
DEPENDEN EN GRAN PARTE DE TI".**

Coge las riendas de tu vida "el poder del cambio"

Este taller pretende que las personas aumenten su capacidad de toma de conciencia, sobre si mismas, eleve su nivel de autocrítica, decidan y hagan cambios efectivos en sus vidas, de acuerdo con sus auténticos deseos y mantenga la perseverancia en sus vidas.

Liderar mi vida es hacerme responsable de ella. Tomar las decisiones que me hacen feliz, que me hacen vivir bien.

Saber decir no, a lo que no quiero.

Este taller trata sobre un tipo de liderazgo, el liderazgo personal. Se puede definir como la capacidad de dirigir la propia vida, de mejorarla y de ir en direcciones que nos aporten felicidad. El liderazgo es un rol, un papel que ejercemos de forma más o

menos conciente. Como en todos los roles, podemos siempre mejorar la forma de ejercerlo.

Una persona es más libre en función de la capacidad que tenga para elegir, para decidir. Eso es lo que nos da la libertad y nos proporciona una mayor calidad de vida. Ser conscientes de que tenemos la vida en nuestras manos.

Estos talleres suponen un apasionante viaje por el arte de ser humano. Conocer los entresijos de la persona Constituye una aportación para ayudarte a alcanzar un nivel más elevado de conciencia; una nueva conciencia, en donde tus pensamientos resulten ser tan poderosos, que puedan afectar al mundo que te circunda, tus relaciones personales, la manifestación física, material y tu perspectiva con el mundo en general. Sin embargo, mis palabras no van a hacerlo real, sólo el experimentar en tu vida lo convertirá en tu realidad.

Tener las riendas de nuestra vida, quiere decir que nuestros movimientos tienen un sentido o una dirección definida: **¿qué le pasaría a un barco en medio del mar, sin ningún rumbo establecido?** Debemos de dirigir nuestra vida, sino queremos que otros la dirijan por nosotros.

No se basa este proyecto en enseñarte una verdad, sino en que descubras tú verdad, tú propio poder y con ello recuerdes quién eres.

Este apasionante viaje a través del crecimiento como ser humano, supone disipar algunas falsas creencias que existieron en su pasado y llegar a un nuevo conjunto de conocimientos. Con tus nuevas herramientas, pasarás...- ... **de saber que vivir en un mundo con limitaciones, a saber que tú realidad última y tú propio potencial es ilimitado.**

Una de las mayores lecciones que podemos aprender los seres humanos **es saber el motivo de nuestros comportamientos.** Todo ser humano



tiende a evitar el dolor o sufrimiento y a buscar la felicidad o el placer. Créame que se visualizará una perspectiva diferente ante la vida cuando se tiene plena conciencia de esta dinámica mental tan interesante en el ser humano.

Las personas **quieren cambiar** pero sin abandonar los viejos esquemas rígidos con los que han preformado su vida. Están fuertemente convencidas de que el cambio debe provenir desde afuera, del profesional, del conferencista, del autor del libro en ocasiones pasa que estamos saturados de información de leer, hacer cursos y no vemos cambios en nuestra vida y lo que es peor siento un vacío que trato de apaciguarlo yendo de un lado a otro ya sea en viajes relaciones, comprando etc...

Si esto te ocurre quizás todavía no te has comprometido con un trabajo ordenado que te haga sentirte bien y en paz.

Vive algo muy diferente!!!

Acompáñanos:

¡TODOS NUESTROS PROBLEMAS TIENEN SOLUCIÓN!

Para ello tienes que adquirir un compromiso contigo misma/o para darte la oportunidad de aprender y comprender por que esta sucediendo esto en tu vida ahora.

Sin embargo tienes que saber y tener en cuenta que cambiar los patrones viejos y crear un nuevo paradigma no es fácil y tampoco se logra de la noche a la mañana porque la fuerza de la costumbre es muy poderosa y a la menor señal de que se nos acerca un problema caemos de nuevo en el módulo de la **Víctima...** y se adoptan actitudes del arquetipo de la víctima (correspondientes a la escala baja de las vibraciones):

- Miedo
- Preocupación
- Tristeza
- Enojo
- Rencor
- Venganza
- Frustración
- Culpa
- Manipulación
- Dolor
- Indecisión

Solo el tiempo y la perseverancia te van facilitando el mantenerte en las vibraciones altas -- a pesar de los problemas-- **(este es el reto principal cuando se empieza a cambiar de paradigma)**. El cambiar de paradigma implica práctica constante y apoyo de otras personas que hayan pasado por lo mismo o que estén en la misma senda de cambio.

Si quieres ver resultados **consistentes** en tu vida es necesario que poco a poco vayas elevando tus frecuencias vibracionales y eso se logra

llevando a la práctica una serie de actividades y ejercicios que te ayuden a mantener tus vibraciones altas:

- Felicidad
- Optimismo
- Confianza
- Paz
- Armonía
- Amor
- Valor
- Perdón
- Unidad
- Buena voluntad
- Fortaleza

“Me lo contaron y lo olvide; lo ví y lo entendí; lo hice y lo aprendí”
(Confucio)

¿CÓMO LIBERAR LOS BLOQUEOS Y EL SUFRIMIENTO PERSONAL?

Cada día la vida te da una nueva oportunidad para recomenzar, cambiar y crear un destino diferente. Y no es culpa de la vida si tú dedicas llenar este nuevo instante con penas, rencores y temores del pasado. William James

¿Cómo se esquematizan las experiencias en nuestro cerebro?
¿Cómo podemos liberarnos de condicionamientos del pasado?
¿Qué hace posible la sanación?

Las heridas producen una sensación de indefensión en el niño/a hacen que surjan en ellos unos miedos básicos: **a ser condenada, a no ser querida, a fracasar, a ser comparada, a quedarse vacío, a ser abandonada a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto....**

UN TALLER QUE TE SORPRENDERA AL
DESCUBRIR....

..... Tu capacidad para guiar tu propia vida.
..... Tus recursos para Enriquecerla y
Responsabilizarte de tú felicidad.
.....Tus objetivos.

Un aprendizaje para toda la vida

En este taller de "Crecimiento personal", vamos a trabajar mas en profundidad nuestras vivencias interiores profundas. Esta experiencia es compartida con un grupo de personas comprometidas. Llegar al corazón de los dos rostros con los que todos vivimos: El amor, la libertad, la vida de Dios, y las heridas que tantas "situaciones difíciles nos dan en la vida diaria". Llegar al corazón de las heridas, desde la infancia, para asumirlas, abrazarlas, y sanarlas en la medida de lo posible, o entrar en un camino de sanación, y ello, a partir del manantial de la vida, de la verdad, de la honradez, del amor que todos llevamos dentro. Ese descubrir el gran regalo de lo Divino en nuestras vidas, nos ayudará a sanar heridas y a "vivir con más paz y armonía los problemas y "debilidades, las piedras del camino, con las que nos encontramos" para saber pasar de largo, dejarlas a un lado o abrazarlas.

Los dos rostros del corazón de la persona humana

Una parte: Una realidad golpeada, herida, vulnerada por otra, un potencial, unas fuerzas, un " pozo"-de posibilidades, un conjunto de fuerzas positivas. [Rafael Cabarrús Pellecer](#),

A través de la formación y ejercicios sencillos podemos liberarnos de esa coraza, tomando conciencia de nuestro cuerpo y de las causas de esos problemas, sanando las emociones y recuperando nuestra energía para vivir con plenitud y armonía.

...¿Sientes estrés?
...Nerviosismo?
...¿Ansiedad?
...Miedo?...
...Confusión?...
...Depresión?



...Timidez?...

...¿Tienes problemas con tu pareja,
con tus padres, con tus hijos?

...¿Te cuesta decir no?

...¿Te tropiezas siempre con
la misma piedra?

...¿Tienes la sensación de que en la
cabeza lo tienes claro pero no puedes
llevar a la práctica lo que te propones?

...Es posible que ya lo hayas intentado de muchas maneras...
Seguramente lo que te pasa tiene arreglo pero tu solo no sabes cómo
hacerlo...

EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

El **dolor** pasa, el **sufrimiento** queda.

El **sufrimiento** es diferente al **dolor**, porque del dolor nos liberamos pero al **sufrimiento** nos aferramos.



Algunos pueden pensar que merecen sufrir, por una razón u otra, que el **dolor** es inevitable o que incluso puede ser bueno.

Si estas creencias no existieran tampoco existiría el **sufrimiento**.

Lo único que nos puede **liberar del sufrimiento** es darnos cuenta de que lo que nos hace aferrarnos al dolor es algo irreal.

El pasado está asumido cuando somos capaces de mirarlo sin dolor.

Si miramos nuestro pasado y nos causa angustia y dolor significa que no lo tenemos asumido. Puede ser que intentemos olvidar tanto y tanto sufrimiento, tantas desgracias, tantas calamidades... Todas estas cosas negativas nos han marcado en nuestro carácter, en nuestra forma de ser y en nuestras relaciones con los demás.

Descubre tus obstáculos y encuentra tu camino.

Resultados

- Confianza en sí mismo.
- Asumir riesgos planificados.
- Capacidad de automotivarse.
- Actitud proactiva y asertiva.
- Equilibrio entre la vida personal y profesional.

- Mayor aceptación por las personas y mejora de la relación.
- Encontrar la vida llena de sentido.
- Mayor comprensión y consideración por los demás.
- Soportar y superar el estrés.
- Actitud positiva.
- Más extrovertido y participativo.
- Asumir su responsabilidad.

Expresar sus sentimientos de una forma adecuada.

DIRIGIDO A:

- ▶ **Toda persona** que desea o necesita mejorar su vida de relación (afectiva y familiar), su desempeño laboral y sus relaciones en el trabajo.
- ▶ Profesores que quieren tener respuestas, y herramienta que le ayude en su función y mejorar las relaciones y así favorecer el aprendizaje.
- ▶ Profesionales de los Recursos Humanos que aspiren a profundizar sus conocimientos sobre las personas y sobre habilidades para interrelacionarse eficazmente con los demás (aumentando su motivación, su lealtad y su compromiso).

Plazas Limitadas

RELACIONES INTERPERSONALES Y DE PAREJA

Todo lo que una persona logra en su vida social tiene, en mayor o menor medida, el apoyo de quienes le rodean. Desde nuestro nacimiento, pasando por procesos importantes como la educación y la socialización, contamos siempre con el apoyo de otros. Padres, hermanos,



amigos, compañeros de trabajo y vecinos, forman parte de lo que somos, de lo que sentimos, de lo que decimos y de lo que hacemos.

Lamentablemente, somos poco conscientes de esto, y eso lo confirman nuestras tendencias a competir, más que a cooperar, y al conflicto, más que a la armonización de los vínculos. Basta con mirar las cifras de divorcios, sociedades comerciales rotas y actos violentos, para notar nuestra incapacidad para establecer relaciones positivas.

La forma de relacionarnos con los demás es uno de los factores que más satisfacciones o inconvenientes nos provoca, de acuerdo a las emociones que elaboramos como resultado de la misma.

La inteligencia emocional aplicada a las relaciones: La persona debe “dominar” un conjunto de habilidades y destrezas para la solución de problemas.

¿Qué es una relación? Una relación es una conexión, un contacto entre dos cosas o entre varios aspectos de una misma cosa. En el caso humano, diríamos que una relación es una conexión con nosotros mismos o entre nosotros y nuestros semejantes. Esa relación "yo-yo" o "yo-ellos" es positiva, cuando favorece el logro de nuestros objetivos, cuando nos permite evolucionar y cuando nos genera bienestar.

Crear una buena relación intrapersonal(con nosotros mismos), implica revisar nuestros pensamientos y evitar el autosabotaje mental que os daña y destruye. Se requiere estar vigilantes y dispuestos a enfrentar los hábitos de pensamiento negativos o limitadores, generalmente aprendidos culturalmente a través de la familia, la escuela, los medios masivos y otros agentes ideologizantes. Una mentalidad optimista, la valoración y el cuidado del cuerpo, la autoaceptación, la congruencia interna, la búsqueda decidida de la paz y la felicidad, y la internalización de ideas y actitudes del tipo: "valgo", "puedo" y "merezo", son algunos de los indicadores de autoestima.

Objetivos

El objetivo de este taller, es desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión de los participantes, a fin de lograr una mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales, orientados a desarrollar las actitudes y habilidades que permitan:

- Reconocer las propias emociones: Como clave para intervenir en las mismas y desarrollar actitudes más efectivas.
- Conocer y Aplicar el concepto: “Respetar la dignidad de las personas”.

- Reconocer las causas de los problemas interpersonales.
- Identificar alternativas para el manejo de relaciones difíciles.
- Aprender a evitar la soberbia y prepotencia.

En este taller ofrecemos herramientas que nos ayudaran a conocer qué favorecen y qué dificultan las relaciones interpersonales; cómo manejar mejor el aspecto emocional, de manera que nos posibiliten alcanzar nuestros objetivos, como por ejemplo, lograr mejorar la calidad de nuestras relaciones, participar en grupos, conseguir la aceptación por parte de los demás, o cómo evitar que las emociones negativas repercutan en nuestro organismo, entre otros.

Dar y recibir requiere seguridad y claridad de quiénes somos. Las dificultades están casi siempre relacionadas con la falta de valoración y apreciación que tenemos sobre nosotros mismos, o bien, con que no hemos aprendido a ver las cosas como "el otro" las ve y a respetar su punto de vista.

Si nos miramos con honestidad, podremos reconocer lo que nos disgusta de nosotros; como sentir rencor, enojo, envidia e, incluso, ser agresivos e irrespetuosos al relacionarnos con otras personas.

La aceptación y reconocimiento de nosotros mismos, nos puede ayudar a superar estas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus cualidades y defectos, y a que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir sentimientos y actitudes, y conocernos mejor.

La comunicación nos permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás y del medio en que vivimos.

El Arte de las Relaciones Humanas

"Sin una relación, no hay forma alguna de ser o de llegar a ser".

- Leo Buscaglia

*La responsabilidad más importante de cualquiera que intente dirigir lo que sea, es gestionarse a sí mismo... como persona. - **Dee Hook***

*Para tener, es necesario primero hacer, y para hacer, es necesario primero... Ser. - **Stephen Covey** -*