



Formación a Nivel Subconsciente

El Método INTEGRAR® es una metodología de transformación a nivel Subconsciente, que permite la resolución de cualquier tipo de conflicto, o el alcanzar cualquier objetivo.

Los cursos basados en el Método INTEGRAR permiten desarrollar los hábitos o patrones de comportamiento objeto de cada curso.

Curso APUNTA ALTO

**Desarrollando los 7 hábitos
de la gente altamente efectiva**

2016

www.felizefectivo.com

www.metodointegra.com

Esperanza Bedoya
Instructor Certificado en el
Método Integra
Tel. +57 3004428999
esperanza@felizefectivo.com

www.felizectivo.com
www.metodointegra.com

Por medio de este curso buscamos **sacar todo el potencial que las personas tienen dentro, posibilitando el desarrollo de todas sus capacidades**, porque

- Todos tenemos mucho más potencial del que realmente estamos utilizando. Dentro de cada uno de nosotros reside una vasta reserva de habilidades que habitualmente permanecen intactas,
- Todos podemos brillar en aquello en lo que somos realmente excelentes, expandiendo nuestras capacidades mucho más allá de lo que pensamos,
- Para sentirnos bien con nosotros mismos debemos buscar la coherencia entre lo que hacemos, pensamos y sentimos,
- Son nuestras experiencias vividas, plasmadas en nuestras creencias limitantes y bloqueos emocionales, las que nos impiden rendir al máximo en todas las áreas de nuestra vida. Nuestros hábitos emanan del subconsciente,
- Transformar hábitos es fácil y rápido cuando se hace por medio de la reprogramación de creencias,
- Desarrollando los 7 hábitos de la gente altamente efectiva sacaremos lo mejor de nosotros mismos en todos los ámbitos de la vida.

Este curso permite llevar a cabo en los participantes la transformación interior a nivel subconsciente que les permita desarrollar los hábitos y habilidades características de las personas altamente efectivas. Se capacita, por tanto, a los participantes para alcanzar un desempeño óptimo de sus funciones, tanto en la empresa como en cualquier otro ámbito de su vida.

Los hábitos son patrones de comportamiento que repetimos de forma inconsciente, y responden exclusivamente al conjunto de creencias que tenemos a nivel subconsciente. Por tanto, si queremos adquirir nuevos hábitos, la forma más eficaz es integrando las creencias que soportan dichos hábitos.

Por medio de los ejercicios incluidos en este curso, cada participante alineará su mente consciente y su mente subconsciente, sustituyendo creencias limitantes y bloqueos emocionales por creencias potenciadoras que permitan el desarrollo pleno del potencial del individuo. En otras palabras, se introducirán a nivel subconsciente las creencias que permiten generar hábitos (patrones de comportamiento) similares a los que presenta la gente altamente efectiva.

El desarrollo de los 7 hábitos a nivel subconsciente en el marco de la empresa nos lleva directamente a alcanzar resultados como:

- ✓ Desarrollar fortalezas y eliminar debilidades del equipo
- ✓ Generar un ambiente de seguridad y confianza, libre de miedos, dudas,...
- ✓ Mejorar la efectividad y rendimiento personal y colectivo
- ✓ Revitalizar el espíritu corporativo, permitiendo la integración y el compromiso con los valores y objetivos de la empresa en todos los participantes
- ✓ Establecer una cultura de aceptación del cambio y una visión optimista y positiva
- ✓ Orientar la organización hacia las soluciones y la creatividad en lugar de centrarse en los problemas
- ✓ Expandir el liderazgo excepcional por toda la organización
- ✓ Mejorar el ambiente de trabajo y las actitudes personales y colectivas
- ✓ Mejorar la integración del equipo y las relaciones personales y grupales
- ✓ Eliminar el estrés, reenfoicándolo para obtener resultados positivos
- ✓ Reducir los costes de absentismo
- ✓ Impulsar la creatividad de todo el equipo
- ✓ Mejorar los resultados de la empresa
- ✓ ...

Tomando como base la estructuración que realiza Stephen Covey sobre los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, se trabajarán los siguientes temas:

- 1) ***Ser una persona proactiva.*** La vida es producto de nuestras decisiones y no de los condicionantes que nos encontramos.
- 2) ***Empezar siempre con un fin en mente***
- 3) ***Saber priorizar en todo momento***
- 4) ***Pensar siempre en soluciones en las que ambos ganemos***
- 5) ***Saber escuchar como paso previo a ser escuchado***
- 6) ***Generar sinergias con los que te rodean***
- 7) ***Mejorar continuamente como persona y profesional***

Para poder liderar a otros, lo primero es liderarnos a nosotros mismos, o lo que es lo mismo, alcanzar la independencia mental y emocional. Esto es lo que conseguiremos con los tres primeros hábitos.

Los hábitos 4 a 6 permiten desarrollar las capacidades y habilidades para obtener el máximo rendimiento con el trabajo en equipo y la cooperación, o lo que es lo mismo, desarrollar las habilidades de interdependencia.

El hábito 7 es el que permite mantener el resto de hábitos siempre en situación óptima. Es el que conduce a la excelencia.

Todas las actividades a lo largo del curso son realizadas de forma conjunta, no entrando en posibles áreas de desarrollo específicas de cada participante.

La liberación de bloqueos emocionales es realizada en el seno del grupo, pero de forma autónoma y privada por cada participante.

Estructura del curso

El curso se estructura en 10 sesiones de 2 horas, según la distribución siguiente:

- **Sesión 1. Introducción**
 - Nuestra realidad energética.
 - El poder de la mente.
 - El papel de nuestra mente subconsciente.
 - Importancia de las emociones y las creencias en la creación de nuestra realidad.
- **Sesión 2. Los 7 hábitos + Situación inicial**
 - Introducción a los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.
 - Acceso a nuestro subconsciente por medio del Test Muscular.
 - Identificación del punto de partida (valores, nivel de madurez en cada uno de los 7 hábitos y emociones directrices).
- **Sesión 3. Liberación de Bloqueos Emocionales**
 - Técnica de liberación de bloqueos emocionales.
 - Eliminación de bloqueos emocionales que impiden a los participantes desarrollar todo su potencial.
- **Sesión 4. Hábito 1 - "Sé Proactivo"**

- Conceptos Hábito 1.
- Transformación creencias hábito 1.
- **Sesión 5. Hábito 2 - “Empieza con el fin en mente”**
 - Conceptos Hábito 2.
 - Transformación creencias hábito 2.
- **Sesión 6. Hábito 3 - “Pon primero lo primero”**
 - Conceptos Hábito 3.
 - Transformación creencias hábito 3.
- **Sesión 7. Hábito 4 - “Piensa en Ganar-Ganar”**
 - Conceptos Hábito 4.
 - Transformación creencias hábito 4.
- **Sesión 8. Hábito 5 - “Busca primero entender y luego ser entendido”**
 - Conceptos Hábito 5.
 - Transformación creencias hábito 5.
- **Sesión 9. Hábito 6 - “Sinergiza”**
 - Conceptos Hábito 6
 - Transformación creencias hábito 6.
- **Sesión 10. Hábito 7 - “Mejora continuamente” + Situación final**
 - Conceptos Hábito 7
 - Transformación creencias hábito 7.
 - Identificación del punto de llegada (valores, nivel de madurez en cada uno de los 7 hábitos y nivel de coherencia).

Ejemplos de Creencias que se integran a nivel subconsciente

1. Sea Proactivo
 - Soy el responsable de lo que pasa en mi vida
 - Tengo la capacidad de elegir mis respuestas ante las circunstancias externas
 - Siempre veo el lado positivo en cualquier situación
 - Soy íntegro conmigo mismo y con los demás
2. Empiece con el Fin en Mente
 - Soy una persona íntegra en todo lo que hago
 - Tengo claro lo que quiero y lo que busco en la vida
 - Alcanzar cualquier meta depende exclusivamente de mí y de mi equipo
 - Sé cuál es mi misión en la empresa
3. Ponga primero lo primero
 - Organizo y priorizo mis tareas según su importancia y urgencia
 - Me mantengo centrado en las tareas importantes
 - El buen funcionamiento de la empresa beneficia a todos los que formamos parte de ella
 - Delegar de forma efectiva me hace más fuerte
4. Piense en Ganar-Ganar
 - Para mí, el objetivo de toda negociación es un acuerdo ganar-ganar
 - Identifico los aspectos y preocupaciones clave en cualquier negociación
 - Me resulta fácil identificar nuevas opciones que permitan alcanzar resultados aceptables
5. Busque primero entender y luego ser entendido
 - Escucho con empatía, con la intención de entender
 - Dejo expresar su mensaje a los demás antes de dar mi opinión
 - Expreso mis opiniones con naturalidad, confianza y claridad
6. Establezca sinergias
 - Cuanto más diferentes somos, mayores resultados podemos esperar de nuestra colaboración
 - Me comunico de forma honesta, auténtica y respetuosa con los demás

- Ambos podemos tener razón