



A.N.A.BCN

ASOCIACIÓN NEUROCIENCIA APLICADA BARCELONA

Crecimiento personal

La mayoría de las personas tememos al cambio, lo interpretamos como algo negativo, ya que nos genera mucha incertidumbre y dispara nuestra ansiedad. Sin embargo, el cambio por sí solo no es algo negativo. De hecho, **es el cambio lo que da paso al crecimiento en nuestras vidas, al aprendizaje y a la búsqueda de nuevas metas y propósitos.**

El desarrollo personal es un proceso que no termina nunca. Siempre hay algo nuevo que aprender, alguna habilidad que perfeccionar, un pequeño miedo que superar o un nuevo talento por descubrir. Cada desarrollo es único y existen diferentes caminos para conseguirlo.

Hay quienes desean potenciar su autoestima mientras que otros desean aprender a gestionar el estrés, a desarrollar sus habilidades comunicativas o a aumentar su productividad y capacidad para gestionar el tiempo. En definitiva, **autoconocerse.**

Gracias al conocimiento serás capaz de comprender de dónde provienen muchas de tus creencias y miedos, podrás descubrir muchos aspectos de tu mundo interior de los que quizá no eras consciente. Además, podrás entender mejor cómo trabaja tu mente, cómo tus pensamientos



influyen en tu comportamiento y aprenderás a identificar tus emociones más complejas.

Objetivos

- Mejorar tus habilidades comunicativas y, en consecuencia, tus relaciones con los demás.
- Fomentar tu capacidad para resolver conflictos y tomar decisiones más informadas.
- Focalizar tu pensamiento y ayudar a concentrarte mejor en tus tareas.
- Estimular tu motivación intrínseca y aumentar tu energía vital.
- Consolidar tu autoestima y brindarte una mayor seguridad en ti mismo.
- Potenciar tu resiliencia y tu capacidad de adaptación al cambio.
- Cambiar tu visión de la vida, de las prioridades y las metas.
- Fomentar tu creatividad y sacar a relucir tu mejor versión.
- Ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.
- Mejorar tu productividad y ayudarte a gestionar mejor el tiempo.



Programa

Primera parte

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional? Y ¿la Inteligencia Social? Conceptos y derivaciones.
2. Las habilidades competenciales: *Hardskills* y *Softskills*. Habilidades sociales.
3. Estrategia personal para el cambio.
4. Las causas del estrés y el Plan B.
5. La personalidad resistente (*Hard Personality*).
6. El autocontrol y la reducción de conflictos.
7. Desarrollo de fortalezas y mejora de las debilidades. Identidad personal.

Segunda parte

1. Habilidades comunicativas. Lenguajes y escucha activa. Importancia del vocabulario.
2. Errores y obstáculos de la escucha activa.
3. Factores de influencia en la comunicación: empatía, asertividad y persuasión.
4. Comunicación intra e interpersonal.
5. Psicología positiva. Efectos sociales, cognitivos, conductuales y emocionales de las emociones positivas.



6. Perfil comunicativo: Test de Bridge.
7. Factores en la toma de decisiones.

Modalidad y duración

Presencial: 8 horas, en dos sesiones de 4 horas.

Online: 4 sesiones de 2 horas.

Profesor

Javier Gay de Liébana (Método pedagógico VAS).



Método pedagógico VAS

El método VAS es un sistema pedagógico que **combina las capacidades Visual, Auditiva y Sensitiva (VAS)** para ayudar a entender nuestros procesos mentales a la hora de reflexionar y aprender nuevos conceptos. Este método, desarrollado por nosotros desde hace más de veinte años, permite explicar con más facilidad lo que parece difícil.

Para quién es esta formación

Esta metodología es especialmente útil **para formadores que necesitan herramientas potentes**, más allá del lenguaje, para explicar de manera más fácil y amena conceptos y temas de difícil comprensión. En este sentido, profundizamos en los aspectos que incrementan nuestra memoria asociativa.

La **memoria asociativa** es aquella que permite a los individuos conectar y asociar diferentes tipos de información. Juega un papel fundamental en el aprendizaje y en la retención de nuevos conocimientos.

Qué ventajas tiene

- Profundiza en el análisis de las situaciones y circunstancias (tanto propias como las visionadas).
- Penetra en los sentimientos a través de las emociones «percibidas» en las escenas expuestas.



- Capta la atención del participante mediante la identificación de las diferentes conductas, actitudes y comportamientos.
- Amplia, mejora y transforma nuestra visión gracias a la asociación de conceptos.
- Incrementa nuestra memoria asociativa, tanto para la reflexión como para la creación y realización de contenidos.
- Mejora el autoconocimiento.
- Aplica una formación dinámica, amena y participativa.
- Genera complicidad con el participante.
- Crea un clima positivo en las relaciones del grupo.

Cómo trabajamos las capacidades VAS

Mediante las capacidades **V**isual, **A**uditiva y **S**ensorial recibimos los estímulos que conforman nuestra percepción de la realidad.

A nivel neurocientífico, conseguimos generar una serie de emociones que influyen pedagógica y positivamente en la denominada **memoria de largo alcance**.

a) Capacidad visual

Utilizamos escenas de vídeo de películas actuales con el objetivo de que los participantes se identifiquen con los personajes y las situaciones que se muestran y compartan sus percepciones. De este modo resultará más fácil elaborar e interiorizar o «anclar» los conceptos que queremos explicar.



b) Capacidad auditiva

Trabajamos el lenguaje paraverbal: **es más importante el «cómo lo decimos»** que el «qué decimos».

Exponemos y analizamos el valor de las palabras denominadas de *impacto positivo* y la forma de ampliar nuestro vocabulario.

c) Capacidad sensitiva y/o emocional

Detectamos las sensaciones de cada participante; es decir, sus motivaciones, sentimientos y emociones al asumir una serie de retos y su relación con el entorno, tanto a nivel de contexto como su interrelación personal.