

“Programa Autoconocimiento 5.0”



Autora:

Lourdes Bucobo

Coach Educativo y Vibracional. Especialista en
Terapias Alternativas. Graduada en Trabajo social.



+34 657 55 09 46



Lourdes Bucobo



www.lourdesbucobo.com



[@formacionydesarrollobucobo](https://www.instagram.com/formacionydesarrollobucobo)



info@lourdesbucobo.com

“Objetivos del Programa Autoconocimiento 5.0”



Brindar el **espacio** para aportar las **herramientas** que requerimos como **seres humanos** para contribuir e incrementar la resistencia no sólo física, sino también mental como emocional a través de:

- **Autoconocimiento** e implantación de sistemas que **potencien** nuestros recursos internos.
- **Superación** de obstáculos y bloqueos emocionales.
- **Mejora** continua de nuestra **INTELIGENCIA EMOCIONAL** y de las relaciones interpersonales.
- La **autoaceptación** y **autovaloración** como conceptos inherentes a la felicidad.

¿A Quién Va Dirigido?



- Personas que quieran seguir **mejorándose** a través del **autoconocimiento**.
- Centros deportivos que deseen implantar programas que **optimicen las capacidades** de su personal.
- Centros deportivos que incorporen programas de **autoconocimiento y fortalecimiento** en sus sistemas, para contribuir e incrementar la resistencia no sólo física, sino también mental como emocional.



¿Por qué el Programa Autoconocimiento 5.0?



Porque desde esta **visión** integradora se llega a la **transformación** del **ser humano** fortaleciéndonos **como un sistema Biopsicosocial y espiritual.**

Transformación

Trans = **Tránsito**

forma = **Hacia la forma**

ción = **a través de la acción**

Dani Di Maggio

“Estrategias en sesiones grupales”

ESTADO
ACTUAL



ESTADO
DESEADO



Método
Yuen

Autoconocimient
o 5.0

Psicología
Positiva

Programación
Neuro
Lingüística
Psicopintura

Trabajo
Sistémico
familiar y
empresarial
(Constelación
familiar)

“Estrategias en sesiones individuales”



Programa Autoconocimiento 5.0



En las entidades deportivas es importante que sus equipos de trabajos claves reciban una formación adecuada y actualizada para la mejora de la competitividad y productividad de estas entidades. Dar formación no sólo en ámbitos específicos de su propio trabajo, sino en ámbitos de carácter más transversal, tales como Autoconocimiento, fortalecimiento de relaciones interpersonales puede reportar grandes beneficios para la labor diaria a corto y largo plazo y optimizar los resultados.

A continuación se describe el objetivo general, los objetivos específicos y la programación del primer ciclo de Autoconocimiento 5.0

Programa Autoconocimiento 5.0

Objetivos Específicos

Objetivo General

Contribuir a la transformación del ser humano, a través de herramientas para seguir el fortalecimiento como un sistema Biopsicosocial y espiritual en el tiempo presente

Aportar a cada persona herramientas que le permitan reconocer y activar sus recursos internos y así incrementar su resistencia, no solo física, sino también mental como emocional..

Contribuir con la motivación interna positiva de las personas.

Contribuir en que cada persona incremente la capacidad de adaptación y disminuir las resistencias al cambio, permitiendo el acompañamiento y el trabajo en equipo con otros.

Contribuir en la incrementación de la capacidad de resiliencia en todos los involucrados directos e indirectos.

Mejorar de forma positiva las relaciones interpersonales.

Programa Autoconocimiento 5.0

Ciclo 1

Nº	CURSOS	DESCRIPCIÓN	DINAMICAS ESTRATEGUIAS/TECNICAS	INSTRUMENTO	TIEMPO
01	MI INTERACCIÓN EN LA VIDA.	Reconocer e identificar el estilo de interacción, permite generar una comunicación efectiva en el equipo.	• Programación Neuro Lingüística (PNL). • Trabajo Sistémico. • Psicología Positiva. • Método Yuen.	Instrumento de Estilos de Interacción Social. (Enmarcado en la PNL)	3 HORAS
02	LAS PRIORIDADES EN MI VIDA.	Tener consciente las prioridades, permite el uso más eficiente de los recursos internos.		Psicopintura. (Enmarcado en la PNL)	3 HORAS
03	LA TOMA DE DECISIÓN.	Tener consciente cuáles son las capacidades que se aplican en la toma de decisión.		Capacidades inferiores del cerebro. (Enmarcado en la PNL)	3 HORAS



CURRÍCULO VITE COMO FACILITADORA DE FORTALECIMIENTO PERSONAL:

Licenciada en Trabajo Social **Universidad del Zulia-Venezuela**, Formadora en talleres en fortalecimiento personal, con entrenamiento en el Método Yuen, Coaching personal, Coaching Educativo, Coach vibracional en **CRP**. Lectura de Registros Akáshicos, Divorcio Energético desde los Registros Akáshicos, Felicidad-Estudios avanzados, Resiliencia nómica, Aprender a Aprender - Alternativa para una mejor calidad de vida. Herramientas del lenguaje, Educación para la vida. Los desastres y sus efectos psicológicos. Ética profesional. Comunicación Asertiva. Historia de la vida cotidiana. Terapeuta Corporal con Certificación Internacional por **CEINKA** Centro de aprendizaje integral, Inteligencia Corporal Sistémica, manejo de técnicas de SacroCraneal, reprogramación uterina y Psicopintura certificada por **SISOALEGRIA C.A.** Consteladora familiar, con la certificación del **Instituto Bert Hellinger de Venezuela**, Formada en Terapia de Respuesta Espiritual, **Asociación de Terapia de Respuesta Espiritual de Venezuela**, manejo de técnicas de autodesarrollo personal en Prosperidad Económica y Metas de Vida, Gerencia tu Transformación Personal ¿Apego o Desapego? Resolución de Conflictos; Cambios en el Mapa de Vida. Grado de Practitioner en Programación Neurolingüística. **ASOCIACIÓN CIVIL CHAGUARAMO. *Facilitadora de talleres en desarrollo personal enmarcados en la Programación Neuro Lingüística (PNL), Trabajo Sistémico Familiar y Empresarial y Psicología Positiva.***



+34 657 55 09 46



Lourdes Bucobo



www.lourdesbucobo.com



@formacionydesarrollobucobo



info@lourdesbucobo.com

“Programa Autoconocimiento 5.0”



¡Gracias..!