



DOCUMENTO INFORMATIVO DEL  
PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL RCP

QUÉ Y PARA QUÉ...

ALGUNAS ESPECIFICACIONES

CONTENIDO DEL PROGRAMA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

CALENDARIO Y HORARIOS DEL PROGRAMA

INVERSIÓN Y OPORTUNIDADES



## QUÉ Y PARA QUÉ...

Sobre qué es crecimiento personal (o desarrollo personal para otros) no hay una definición definitiva y oficial así que, te diré qué es para nosotros; es el proceso de adquirir herramientas y desarrollar capacidades personales que faciliten tu satisfacción vital.

Las palabras resaltadas de la definición establecen y/o apuntan, según el caso, a al menos los siguientes aspectos:

- Que sea un proceso determina al menos que el crecimiento personal para nosotros no es un resultado sino un medio para alcanzar un resultado.
- Adquirir requiere que incorpores algo que no tenías a tu persona. Desde la concepción de que posees todas las capacidades que necesitas, ya sea en mayor o menor desarrollo, la incorporación de ese “algo” no es un qué sino más bien un cómo. Cuando hablamos de herramientas, hablamos de estrategias o protocolos que encaucen y faciliten el uso de tus capacidades, es decir, tú tienes la capacidad de golpear y el martillo potencia el efecto de esa capacidad, o de ver y observar y el microscopio la aumenta y potencia... y a nivel personal, la capacidad de observar, discernir, recordar, sentir que por ejemplo un PEB (Proceso Emocional Básico) potenciará hacia tu mundo emocional.
- Desarrollar, que no aporta nada nuevo, o no tiene por qué hacerlo, sino que simplemente des-enrolla, extiende y expande aquello que ya tienes, tus capacidades, cualidades y/o habilidades, principalmente a través de la práctica, como cuando para desarrollar el biceps hacemos ejercicios que le hacen ponerse en marcha y cada vez con un poquito más de peso, manteniendo el esfuerzo.
- Facilitar no es ni más ni menos que ponerlo más fácil aunque en ocasiones se use como un “dar”. Ni nosotros ni el crecimiento personal por sí mismo (como proceso) te va a dar el resultado del que hablamos (aunque quizá sí otros como el de mayor autococimiento o autoconsciencia), pero eso sí, como facilitar hay que facilitar algo, es el preámbulo de la última parte, del “qué” o “para qué” que mencionábamos en la pregunta inicial y marca una necesidad... hacia dónde orientamos ese proceso, ese camino.
- Satisfacción vital o felicidad para algunos pero que elegimos denominar de la primera forma para eludir inercias surgidas del uso manido y a veces irresponsable del término en la sociedad e indeseadas para nosotros como puede ser la relación inconsciente que a veces se hace entre alegría y felicidad.

Llegados a este punto, es posible que ya tengas tu propio “para qué” hacer Crecimiento Personal, y si es así, ese es el único que vale, pero si aún no lo sabes, te dejo unos cuantos de los que yo he alcanzado:

- Para conocerte mejor y tomar más consciencia de ti misma/o
- Para sentirte dueña y no víctima de tu vida.
- Para encontrar mejores caminos y a veces construirlos.
- Para aumentar mi capacidad de respuesta y satisfacción (mi autogestión)
- Para librarme de pesos innecesarios (culpas, miedos, resentimientos...)
- Para aceptar más y mejor a mí y a mi entorno.
- Para relacionarme mejor.
- Para sentirme más coherente.
- Para dar y darme sentido.



# Recursos de Crecimiento Personal

- Para sentir quien soy, mi identidad.
- Para ir ganando satisfacción vital.



## ALGUNAS ESPECIFICACIONES

- El programa incluye:
  - **Material de apoyo:**
    - Presentaciones en formato “pdf”.
    - Testes y sus correcciones.
    - Hojas y formatos para ejercicios.
    - Documentación de apoyo
  - **1 sesión de seguimiento en grupo al mes** de 2 horas de duración que podrá ser presencial o vía internet en función de los requerimientos y necesidades.
  - **1 hora de seguimiento asesoramiento individualizado al mes** que podrá ser presencial o vía internet en función de los requerimientos y necesidades.
- Las fechas podrán ser revisadas y modificadas con el acuerdo de todos los participantes incluidos facilitadores.
- Las sesiones de complemento a excepción de la de final de curso y los talleres de Inteligencia Emocional 1 y 2 estarán abiertas a **otras personas** en las siguientes condiciones:
  - Precio del Taller de Inteligencia Emocional 1: 180€
  - Precio del Taller de Inteligencia Emocional 2: 220€
  - Precio sesiones de complemento: 70 €



## CONTENIDO DEL PROGRAMA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

### **SESIÓN 1: SENTANDO LAS BASES Y DESPERTANDO LA CONCIENCIA**

- Principios básicos y estrategia C.E.R.C.O
- TALLER VIVENCIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, fase 1

### **-SESIÓN 2: PROFUNDIZANDO EN EL AUTOCONOCIMIENTO**

- Necesidades fundamentales: Interpretación de Maslow y Pierret
- Estructura de la persona: Teoría de Robert Dilts
- Talento y estado de flujo: Teorías de Huete y Csikszentmihalyi

### **SESIÓN 3: PROFUNDIZANDO EN LA EMOCIÓN**

- Emociones y sentimientos: creación, tipos de emociones, información y gestión
- Proceso Emocional Básico (Modelo de Leslie Greenberg): Llegar a la emoción primaria
- Dinámicas generadoras de sufrimiento

COMPLEMENTO SESIÓN 2 Y 3: "EL SENTIDO DE LOS SENTIDOS" CONOCIÉNDOTE DESDE EL CUERPO Y POR EL CUERPO

### **SESIÓN 4: AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE**

- Autoconsciencia y Autoestima: Un enfoque conciliador y proactivo
- Aprendizaje: Inicio del cambio; Canales y potencialidades individuales

### **SESIÓN 5: EL CAMBIO EN ACCIÓN "NADA CAMBIA SI NADA CAMBIA"**

- El cambio deseado
- El cambio no deseado: Teoría del duelo (Interpretación del modelo de Kubler Ross)
- Fórmula del cambio y sus componentes
- Los hábitos (PNL para el cambio)
- El pan de acción (modelo de Ishikawa)
- Iniciación a la meditación

COMPLEMENTO SESIÓN 5: Gestión del tiempo (interpretaciones y complementos del modelo de Eisenhower)

### **SESIÓN 6: UTILIZANDO LA CONCIENCIA**

- TALLER VIVENCIAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, fase 2

### **SESIÓN 7: ABRIÉNDOME AL MUNDO DE OTRA MANERA**

- Sociabilidad básica: Autenticidad, de dentro a fuera y Herramientas de aproximación

### **SESIÓN 8: ADQUIRIENDO HERRAMIENTAS PARA CONECTAR Y CRECER CON Y A TREVÉS DE LOS DEMÁS**

- Comunicación efectiva: el proceso de comunicación; modalidades de entendimiento (VAK); comunicación PAN (Eric Berne)
- Asertividad: Estilo de comunicación; herramientas para su práctica; la emoción en la asertividad



COMPLEMENTO SESIÓN 8: Principios de Lenguaje No Verbal

## **SESIÓN 9: INFLUYENDO CON CONSCIENCIA Y RESPONSABILIDAD**

- Principios de liderazgo
- Enfoques sobre motivación

## **SESIÓN 10: FLUYENDO EN EL DAR Y RECIBIR**

- Relación de ayuda
- Principios básicos de negociación y conflicto

COMPLEMENTO AL CURSO: VIAJE A LA IDENTIDAD Y LA TRANSCENDENCIA



## CALENDARIO Y HORARIOS DEL PROGRAMA

### FECHAS:

- Sesión 1: IE-1 días 5, 6, 12 y 13 de Septiembre
- Sesión 2: días 2, 3 y 4 de octubre
- Sesión 3: días 30, 31 de octubre y 1 de noviembre
- Complemento sesión 2 y 3: sábado 21 de noviembre
- Sesión 4: días 11, 12 y 13 de diciembre
- sesión 5: días 8, 9 y 10 de enero
- Complemento sesión 5: sábado 23 de enero
- Sesión 6: IE-2 días 13, 14, 20 y 21 de febrero
- sesión 7: días 11, 12 y 13 de marzo
- Sesión 8: días 8, 9 y 10 de abril
- Complemento sesión 8: sábado 23 de abril
- sesión 9: días 6, 7 y 8 de mayo
- Sesión 10: días 10, 11 y 12 de junio
- Complemento al curso: días 1, 2 y 3 de Julio

### CALENDARIO:

SEPTIEMBRE 2015						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	10:00-20:00	10:00-20:00
7	8	9	10	11	10:00-20:00	10:00-20:00
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
OCTUBRE 2015						
L	M	X	J	V	S	D
			1	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
NOVIEMBRE 2015						
L	M	X	J	V	S	D
				16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
2	3	4	5	6	7	8
FESTIVO	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	10:00-20:00	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
DICIEMBRE 2015						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	FESTIVO	9	10	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	FESTIVO	26	27
28	29	30	31			
ENERO 2016						
L	M	X	J	V	S	D
				FESTIVO	2	3
4	5	FESTIVO	7	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	10:00-20:00	24
25	26	27	28	29	30	31
FEBRERO 2016						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7



8	9	10	11	12	10:00-20:00	10:00-20:00
15	16	17	18	19	10:00-20:00	10:00-20:00
22	23	24	25	26	27	28
29						
<b>MARZO 2016</b>						
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
14	15	16	17	18	19	20
<b>SEMANA SANTA</b>						
28	29	30	31			
<b>ABRIL 2016</b>						
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
				1	2	3
4	5	6	7	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	10:00-20:00	24
25	26	27	28	29	30	
<b>MAYO 2016</b>						
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
						1
<b>FESTIVO</b>	3	4	5	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
<b>JUNIO 2016</b>						
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	16:30-21:00	10:00-20:00	9:30-14:00
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
<b>JULIO 2016</b>						
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
				20:00-----	-----	-----20:00
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





## INVERSIÓN Y OPORTUNIDADES

### Los precios del programa y sus complementos son:

- Programa sin complementos y complementos a elegir:
  - **1200€** (ó 120€/mes durante los 10 meses que dura el programa)
  - **Complementos** a sesiones: **65€** cada uno
  - **Complemento final del curso: 120€**
- Programa completo (con los complementos):
  - **1450€** distribuidos de la siguiente manera:
    - Sesiones: 120€ cada una (10 sesiones x 120 sesiones cada una = 1200€)
    - Complementos de las sesiones: 50€ (3 compl. X 50€ =150€)
    - Complemento del curso: 100€

### Oportunidades:

- Abono completo: **Descuento del 10% (acumulable al abono anticipado)**
- Abono anticipado (antes del 1 de Agosto): **Descuento del 10% (acumulable al abono completo)**