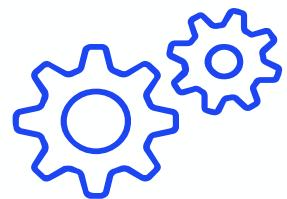


# Ficha curso Liderazgo

# CURSO DE LIDERAZGO



## Modalidad

Presencial | Online



## Duración

10 horas



## Fecha

Febrero | Mayo | Septiembre



## Diploma

Certificación CISE

# Curso de Liderazgo



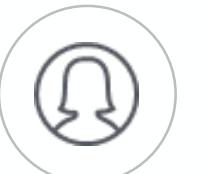
## Descripción y objetivos

En este curso queremos ofrecerte las herramientas necesarias para ejercer tu propio liderazgo y así poder adaptarte a un mundo en constante cambio y evolución, aumentando tu sensación de rendimiento y bienestar. Este ejercicio consistirá en ser consciente de los parámetros que influyen en el desarrollo personal y emocional para desarrollar técnicas específicas que sirvan para potenciarlos



## Dirigido a

Personas interesadas en desarrollar su potencial de liderazgo, gestionar equipos y que quieren aumentar su rendimiento y el de su equipo.



## Ponente

Las conferencias y programas de nuestros ponentes son de aplicación inmediata “para la V.I.D.A” (Vertiginosa, Incierta, Desafiante, Aprendizaje permanente). Son dinámicas, impactantes y participativas. Quien asiste reflexiona, descubre y se lleva puestas, claves útiles y herramientas para superar los desafíos, aprovechar las oportunidades y relacionarse con más inteligencia emocional con la V.I.D.A.

# Contenido

## Módulo 3

### Tiempos de cambios y desafíos.

La sociedad está condicionada por un ritmo de cambio vertiginoso, que desafía nuestro nivel de rendimiento y bienestar, al mismo tiempo que presenta rápidas ventanas de oportunidad..

En este módulo inicial del curso queremos comenzar a darte las claves para manejarte en este mundo tan incierto como apasionante

## Módulo 1

### Tiempos de cambios y desafíos.

La sociedad está condicionada por un ritmo de cambio vertiginoso, que desafía nuestro nivel de rendimiento y bienestar, al mismo tiempo que presenta rápidas ventanas de oportunidad..

En este módulo inicial del curso queremos comenzar a darte las claves para manejarte en este mundo tan incierto como apasionante

## Módulo 4

### El estrés: amenazas-oportunidades.

En este módulo queremos que llegues a comprender las bases biológicas del mecanismo de estrés, el impacto sobre nuestro rendimiento y bienestar, así como la influencia del miedo en nuestra vida. El módulo se desarrolla a través de 6 vídeos

## Módulo 2

### ¿Conoces tu cerebro?

Conocer las bases del funcionamiento cerebral nos permite gestionar las palancas motivacionales y las resistencias **emocionales**, capaces de acercarnos o alejarnos de nuestras metas. Para ello, en este módulo nos adentraremos en el funcionamiento del cerebro a través de los siguientes vídeos

## Módulo 5

### Conocer el modelo EDAM (Ejercicio, Descanso, Alimentación, Mindfulness), que sostiene las bases para el máximo rendimiento y bienestar.

El módulo se estructura en los siguientes apartados, 4 vídeos con conceptos claves y 3 prácticas de meditación acompañadas por una breve guía para su ejecución