

CURSO – TALLER

Autoestima y técnicas de superación personal

TEMARIO

Sesión 1

- Los criterios y procesos del desarrollo humano
- Presentación del material y bibliografía
- Neurosis y carácter neurótico
- Dinámica grupal de integración

Sesión 2

- ¿Cómo salir del laberinto existencial?
 - Una libreta para la reprogramación
- La visualización creativa y las herramientas para crear lo que queremos
 - Nuestro método

Sesión 3 y 4

- Pirámide de la autoestima
- Autoestima y autoaceptación
 - El cuento del león Leo
- Autoimagen y comunicación
 - Detectar y modificar la autoimagen

Sesión 5

- Autoconocimiento y relaciones humanas, la “Ventana de Johari”.
 - Reconocer el Yo abierto, el Yo ciego, el Yo encubierto y el Yo desconocido.
- Los distintos niveles del Yo.
 - ¿Quiénes somos realmente?
- Sesión “corta y pega” y creación de mapas del tesoro.

Sesión 6 y 7

- Las siete leyes espirituales para el éxito; la ciencia védica al servicio de la humanidad en el mundo actual
 - Una definición amplia de éxito
 - Ley de potencialidad pura
 - Ley de dar y recibir
 - Ley de causa y efecto o del Karma
 - Ley del menor esfuerzo
 - Ley de intención y deseo
 - Ley del desapego

- Ley del “Dharma” o propósito en la vida

Sesión 8

- El propósito en la vida y cómo encontrarlo
 - Lo que saben las personas más esclarecidas
 - Ejemplos de personas y actividades con propósito
 - Revisión del cuaderno de reprogramación

Sesión 9

- El perdón, condición necesaria para la felicidad
 - Abandonar la historia personal
 - El fracaso como experiencia fundamental para la expansión de la persona
 - Ejercicio para aprender a perdonar

Sesión 10

- La abundancia
 - Aprender a crear una conciencia de abundancia
 - Afirmaciones para merecer
 - Afirmaciones de prosperidad
 - Visualizaciones y meditaciones de prosperidad
- Resumen general de los temas abordados en el curso

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

80% de asistencia
Participación en clase