

DESARROLLO PERSONAL Y SUPERACION PERSONAL

VictoriaCadarso

Team

Índice

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVO.....	3
TEMARIO	4
METODOLOGIA DE ESTUDIOS.....	9
TITULACION	10
FECHAS Y HORARIOS.....	10
TASAS	11
MATRICULACION	11
NORMAS DEL PROGRAMA	12
SESIONES.....	13
RECOMENDACIÓN.....	13



INTRODUCCIÓN

Una de las motivaciones principales del ser humano es conocerse mejor a sí mismo y mejorar sus relaciones personales para lograr vivir plenamente y ser felices.

Por ello es de suma importancia conocer y practicar diferentes técnicas psicológicas que faciliten la comunicación con uno mismo y entre las personas.

Todas las personas, incluidas aquellas que ejercen de terapeutas de diferentes disciplinas, necesariamente deberían de tener unos conocimientos y haber experimentado como se sienten manejando herramientas sencillas pero eficaces de la psicología, que ayudan a sentirse mejor.

Con este programa proporcionamos una base teórica/práctica sobre aquellos aspectos psicológicos del ser humano que van a surgir en cualquier relación, con uno mismo, con personas de nuestro entorno, o bien entre terapeuta /cliente.

Una persona o terapeuta que se conozca bien a sí mismo podrá manejar como le impacta otra persona o un cliente sin reaccionar a las demandas de este. Al ser plenamente consciente de cómo el otro: persona/cliente le está afectando podrá responder de forma congruente, íntegra, y profesional.

Este programa está dirigido tanto a personas que quieren:

- Hacer desarrollo personal y estar mejor consigo mismos y mejorar sus relaciones.
- Incorporar técnicas y herramientas en su práctica terapéutica.



OBJETIVO

En ambos casos los objetivos son:

- Aprender a aceptarse a uno mismo en el momento presente, tomando consciencia de los cambios que tiene que hacer.
- Realizar un trabajo profundo de conocimiento de uno mismo.
- Saber distinguir los diferentes comportamientos sanos y no sanos.
- Adquirir unas herramientas y destrezas prácticas para relacionarse mejor con uno mismo y con los demás tanto en lo personal como en lo profesional.



TEMARIO

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Qué son las emociones y sus funciones?
- Miedo, enfado, tristeza, preocupación, alegría, sorpresa, asco y disgusto
- Comprender las emociones y su fisiología.
- Manifestaciones corporales conscientes, inconscientes y somatizaciones.
- Identificar las sensaciones, emociones, sentimientos propios
- Diferenciar, sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos ajenos
- La capacidad de regular las emociones.
- Las emociones y su papel en las relaciones con los demás.
- Aprender a expresar emociones y sentimientos sin herir a los demás
- Emociones y Estrés
- Estado de Ánimo y Motivación
- Optimismo y Felicidad

- **COUNSELING: LA ESCUCHA ACTIVA**

- Aprender a estar plenamente presente para el otro
- Establecer sintonía y rapport
- Aprender a atender y escuchar atentamente
- Desarrollar la aceptación incondicional, empatía y congruencia
- Aprender las técnicas que fomentan la comunicación
 - Poner la atención en el otro
 - Prestar atención a la comunicación verbal y no verbal
 - Aprender a responder y evitar reaccionar
- El reflejo: diferentes tipos de reflejos
- Aprender a poner la atención en el contenido, sentimientos y significado
- Desarrollar la destreza de indagar y hacer preguntas
- Aprender a parafrasear y hacer devoluciones
- Establecer objetivos y explorar soluciones
- Ser consciente del proceso y guiar el camino
- Aprender a responder y evitar reaccionar
- Desarrollar la capacidad de dar feedback constructivo
- “No hay aprendizaje sin errores”

- **LAS ETAPAS DEL DESARROLLO Y SUS DIFICULTADES**

- El Apego: como nuestro apego afecta a nuestra relaciones
- Teorías sobre el desarrollo humano
- Los periodos del desarrollo de Piaget
- Desarrollo y aprendizaje: el modelo de Vygotski

- Desarrollo afectivo, emocional y social: identificar las emociones bloqueadas para sanarlas
- Identificar los aprendizajes no integrados de las diferentes etapas de desarrollo
 - ETAPA 1: La capacidad de ser
Desarrollo de los diferentes apegos
 - ETAPA 2: La capacidad de hacer
Desarrollo de la motivación y voluntad
 - ETAPA 3: La capacidad de pensar
Desarrollar la iniciativa y los límites
 - ETAPA 4: La capacidad de tener un rol y lugar en el grupo
Desarrollar una identidad
 - ETAPA 5: La capacidad de experimentar diferentes formas de hacer las cosas
Desarrollar nuestras capacidades
 - ETAPA 6: La capacidad de separarse y crear su identidad
Desarrollar una identidad diferenciada
 - ETAPA 7: La capacidad de interdependencia
Desarrollar la intimidad y la independencia
 - ETAPA 8: La capacidad de entrega
Desarrollar el compromiso más allá de uno mismo
 - ETAPA 9: La capacidad de conectar con la espiritualidad
Encontrar el significado de nuestra vida.

● COACHING PERSONAL

- Introducción y expectativas.
- Definiciones del coaching.
- Condiciones previas para el coaching.
- Estructura de una sesión de coaching.
- Mejores objetivos.
- Superar creencias limitantes.
- Los 10 “errores” más frecuentes.
- Establecer rapport.
- La escucha profunda.
- Preguntas poderosas.
- Dar feedback.
- Características de un coach
- Obstáculos a la implementación del coaching.

● TECNICAS DE ANALISIS TRANSACCIONAL

- Introducción y Orígenes: Eric BERNE
- El Modelo de los Estados del YO
- Análisis Estructural y Análisis Funcional
- Diagnóstico y Patología de los Estados del YO
- Análisis de las Transacciones
- Diagrama de Relaciones y Reglas de la Comunicación
- Teoría de la Motivación y del Contacto Social
- Hambres psicológicas básicas
- Caricias

- Formas de estructurar el tiempo
- Marco de Referencia y Posiciones de Vida
- Análisis del Guión de Vida
- Mensajes y Decisiones
- Mandatos y Contramandatos
- Matriz del Guión y Clases de Guión de Vida
- Análisis de los Rackets
- Sentimientos naturales y parásitos
- Simbiosis, pasividad y descuentos
- Análisis de los Juegos Psicológicos
- Fórmula “ J ” del Juego Psicológico
- Roles manipulativos y Triángulo dramático
- Grado de los Juegos y Ventajas de los Juegos
- Las Metas del Análisis Transaccional
- Terapia en Análisis Transaccional

- **EL CEREBRO Y LA VOLUNTAD DE CAMBIO**

- Los 3 cerebros: neocortex, límbico y reptiliano y como relajarlos para tener voluntad
- El estrés y voluntad son antagónicos: regula tu estrés y recupera tu voluntad
- Sincronizar nuestros 3 cerebros para el alto rendimiento y la excelencia
- La manera de aprender a tener el control es saber cómo hacemos para perder el control
- “Quiero – no quiero”, “Puedo - no puedo” – “si quiero puedo”
- El poder de la voluntad y como nos sabotamos
- Como el esfuerzo nos derrota
- Porqué el ser buenos y portarnos bien nos da permiso para ser malos o portarnos mal
- Superar las tentaciones, distracciones, adicciones y postergaciones
- El autocontrol y la voluntad es un musculo que hay que entrenar

- **COMO MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

LAS RELACIONES HUMANAS

- Nuestra existencia está basada en la relación
- Los vínculos afectivos que definen nuestra felicidad
- La disociación de las relaciones actuales
- Habilidades sociales para comunicarnos bien
- Llaves que abren las puertas
- La Caricias en la Comunicación y el AT
- Las habilidades del terapeuta

LA VIDA EN PAREJA

- Teoría sobre la elección de la pareja
- El enamoramiento: la química del amor
- El amor y su tipología
- La historia de amor que nos han contado
- Claves para el buen funcionamiento de la pareja
- La terapia de pareja

- La terapia sexual

PSICOLOGÍA SOCIAL GRUPAL

- La primera impresión
- El guion de nuestra vida
- Relaciones fuera del ámbito afectivo
- Construir el Genograma Familiar
- Los nuevos tipos de familias
- Las conductas antisociales
- La terapia sistémica y de familia

- **CREENCIAS QUE LIMITAN TU VIDA**

- ¿Qué son las creencias y como nos afectan?
- ¿Qué creo sobre mí, sobre los otros, sobre el mundo?
- ¿Cómo me potencian o limitan las creencias que tengo?
- Identificar nuestras creencias limitantes
 - ¿Qué ideas tenían los otros de nosotros y nos creímos?
 - ¿cómo nos influyeron? ¿Qué influencia tienen ahora?
 - ¿Cuándo nos las apropiamos?
 - ¿De dónde nos vienen? ¿quién nos influyó? ¿lo hicieron intencionadamente?
 - ¿Cómo nos limitan y no nos dejan conseguir nuestros objetivos?
- Aprender a cuestionar, contrastar, y desprendernos de nuestras creencias limitantes:
 - Que pienso de mi (como me limito)
 - Que pienso de los otros (como me relaciono)
 - Que pienso del mundo (como consigo tener éxito en lo que me propongo)
- A través de ejercicios definir objetivos que nos permitan creer y crear nuestros deseos.
 - Confiar en nosotros mismos
 - Saber que todo se aprende y siempre estamos a tiempo
 - Podemos desapegarnos de los condicionamientos y crear nuestros deseos.

- **TÉCNICAS DE GESTALT**

- Introducción y bases
- El Darse cuenta, y el Aquí y el Ahora.
- Técnicas y reglas en Gestalt.
- La comunicación en Gestalt
 - La escucha interna frente la escucha externa
 - La respuesta gestáltica: apoyo, confrontación.
- Polaridades
 - Masculino vs. Femenino
 - Fortaleza vs. Debilidad
 - Perro de arriba vs. Perro de abajo
 - Contacto vs. Retirada
- Ciclo gestáltico y técnicas
 - Reposo

- Sensación
- Formación de figura
- Acción
- Pre-contacto
- Contacto
- Post-contacto
- Mecanismos neuróticos
 - Capas de la neurosis
 - Introyección
 - Proyección
 - Confluencia
 - Retroflexión
 - Deflexión
 - Proflexión
- **NIVEL I - LOS FUNDAMENTOS DE EFT**
 - Antecedentes a la técnica de liberación emocional EFT: George Goodheart, John Thie, Gordon Stokes y Daniel Whiteside, Paul Dennison, John Diamond, Roger Callahan, Fred Gallo y Gary Craig.
 - El principio básico de EFT: La causa de todas las emociones negativas es una perturbación en el campo electromagnético del organismo (cuerpo – mente).
 - Localizar los puntos de acupuntura a estimular.
 - La “receta básica”: los tres pasos necesarios para que la técnica tenga éxito:
 - Puesta en marcha: identificar el problema a tratar.
 - Estimular los puntos de acupuntura.
 - El procedimiento 9 gama o secuencia de integración del trabajo realizado.
 - Como sintonizar con el problema y construir las frases.
 - Como calibrar los resultados
 - Autosabotajes: las partes de nosotros que nos crean dificultades para conseguir nuestras metas.
 - La importancia de aprender a delimitar bien el problema y de ser específico.
 - Los diversos aspectos de un problema.
 - Como tratar emociones desbordantes y mantenerse seguro.
 - La importancia de la persistencia y de comprobarlo ante cualquier circunstancia.
 - Cómo darse cuenta de los resultados:
 - Cambios corporales.
 - Cambios en las creencias
 - Cambio en las imágenes.



METODOLOGIA DE ESTUDIOS

Combina formación presencial y online según tus necesidades

Somos el único centro que te permite iniciar tu formación cuando tú elijas, y de la forma que mejor te convenga:

1. **Formación presencial:** incorporación continúa todo el año en nuestro centro de Madrid. El alumno puede realizar **online** aquellos módulos que ya se hayan impartido presencialmente y posteriormente seguir la formación presencial.
2. **Online:** incorporación en cualquier momento, desde cualquier parte del mundo y con tus horarios.
3. **Un mix de presencial y online:** Tú elijas que módulos quieres hacer online y cuales quieres hacer en presencial.
4. **Modalidad Streaming:** Los cursos que se celebran presencialmente podrán seguirse en streaming (retransmisión en directo) desde cualquier parte del mundo. Sólo tienes que tener un ordenador, internet, una cuenta gmail, inscribirte, pagar y te damos acceso para que puedas ver y escuchar como si estuvieras presente en el curso.

Elige cómo quieres realizar este programa, si viniendo al centro en presencial, online, un mix de los dos o en Streaming.

Además, si eliges la formula de online puedes repetir los módulos en presencial **SIN COSTE ALGUNO** durante los siguientes 12 meses.

Todos los módulos que componen el programa, son teórico-prácticos.

En la modalidad de presencial el programa se desarrolla en un ambiente de aceptación y tolerancia en el que todos participan de forma activa y donde los alumnos hacen prácticas con los propios compañeros intercambiando roles de terapeuta y cliente.

A los alumnos que realizan la formación presencial se les proporciona apuntes en pdf que se envían por correo electrónico 2 o 3 días después de finalizar cada módulo.

En la modalidad online las prácticas tienen que ser grabadas en video y enviadas para su supervisión.

Además:

- Los alumnos deberán reservar un mínimo de 15 horas por módulo de tiempo para la lectura de apuntes, bibliografía sugerida.
- El alumno deberá realizar un test on line de elección múltiple al final de cada módulo o

si por la razón que fuese, no es posible, tendrá que realizarlos todos juntos antes de finalizar la formación, habiendo superado con un 75% la calificación de las diferentes pruebas teóricas.



TITULACION

Victoria Cadarso Team ofrece la titulación de **PROGRAMA DE DESARROLLO Y SUPERACIÓN PERSONAL**

Esta titulación se obtiene al:

- Completar el 100% del curso académico
- Realizar y superar los tests on line
- Haber superado las prácticas pertinentes
- Haber completado el 100% del pago de la formación



PROFESORADO

El programa está dirigido por Victoria Cadarso e impartido por ella misma y Marina Morán, M^a Milagros Nuñez, Lorea Fernández-Baldor y Julio Bogeat.



FECHAS Y HORARIOS

Modalidad Presencial

Comienza en octubre y finaliza en julio y se imparte en fin de semana al mes en el siguiente horario:

Sábado de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00h y domingo de 10:00 a 14:00h

Los alumnos se pueden incorporar en cualquier momento del curso, realizando de manera online los módulos que ya se hayan impartido presencialmente.

Las fechas de los diferentes módulos se entregan al realizar la matrícula o previa petición por email: info@terapiasenergeticas.org

Modalidad Online

La formación online se puede comenzar en cualquier época del año.

Sólo hay que matricularse, abonar el importe indicado y en 24 horas el centro envía las claves de acceso.



TASAS

Ponemos a vuestra disposición 2 modalidades de pago:

Programa	€ Formación	(A) € Matrícula anual + mensualidades	(B) € Al contado - 15% de descuento
Desarrollo y Superación Personal	1.550,0€	200€ + 135€ mes	1.317,5€



MATRICULACION

Para inscribirse en este curso hay que rellenar un formulario de inscripción que se puede bajar de la web o solicitar en el Instituto de Terapias Energéticas, acompañado del pago de la matrícula.

Este trámite se puede realizar de la siguiente forma:

- Rellenar formulario de inscripción:
 1. Personalmente en el Instituto de Terapias Energéticas.
 2. En la web.
- Pago:
 1. Personalmente en el Instituto de Terapias Energéticas.
 2. Transferencia bancaria a nombre Cadarso Sisters, S.L. cuenta ES37 0182-1928-41-0201542671 del BBVA indicando nombre del curso y alumno.
 3. Paypal.
 4. Tarjeta de crédito.



NORMAS DEL PROGRAMA

Modalidad Presencial

Las inscripciones para modalidad presencial han de hacerse con un mínimo de una semana de antelación a la fecha de comienzo del curso.

Habiendo sido abonado el primer pago de la formación, si el alumno decidiese no continuar no se realizaría ninguna devolución por parte de VICTORIA CADARSO TEAM.

Habiendo sido abonado el primer pago de la formación, si el alumno no fuese admitido en el programa se realizará la devolución íntegra del importe.

En el caso de que el alumno al final no se incorpore al curso, cualquiera que sea la razón, perderá el derecho a su plaza y el importe abonado.

Cada curso se celebra con un número mínimo de 8 alumnos y un máximo de 25. En el caso de haber realizado un pago y de no celebrarse el mismo, se devolverá el importe íntegro en un plazo máximo de 10 días.

Cada módulo de formación se celebra con mínimo de 8 y un máximo de 25 personas para garantizar la correcta ejecución de las prácticas entre alumnos.

En los módulos que, por la razón que fuese, haya menos de 8 alumnos dicho módulo se realizará de manera online y se continuará la formación presencial en el siguiente módulo que tenga el cupo mínimo necesario.

Modalidad Online

Los alumnos inscritos en la modalidad online tienen 12 meses para completar el programa desde la fecha que se les da acceso al primer módulo o asignatura.

Un par de meses antes de la fecha de terminación se le recuerda al alumno que se le está acabando el plazo.

En algunos casos y bajo justificación adecuada, se puede extender 3 meses más el periodo de finalización. Pasado esta fecha y si el alumno no ha terminado, se procede a dar de baja al alumno o en su defecto podrá pagar adicionalmente, el 50% del importe de los módulos que le queden para terminar y así poder continuar con el programa.

En el caso de que al alumno se le finaliza el plazo y sólo le queda por realizar las prácticas o el trabajo de fin de curso, se le podrá ampliar 3 meses el plazo previo abono de 250€ en concepto de extensión.

Las dos premisas expuestas no son excluyentes sino adicionales.

Además, como hemos mencionado antes, la modalidad online te permite repetir los módulos en presencial **SIN COSTE ALGUNO** durante la siguiente convocatoria presencial.

General

Nuestro proceso de formación es paralelo al proceso de crecimiento. La práctica profesional de los programas impartidos en nuestro centro requiere su integración personal.

Victoria Cadarso Team se reserva el derecho de excluir del plan de formación a aquellos alumnos que con su actitud y comportamiento no satisfagan este requisito.

El programa puede sufrir variaciones según lo estime oportuno la dirección para incorporar o modificar cuestiones que se hayan detectado de interés y que el centro considere una mejora en la formación.

Las sesiones presenciales pueden ser grabadas para su utilización con fines exclusivamente didácticos para el uso de alumnos de VICTORIA CADARSO TEAM online.



SESIONES

VICTORIA CADARSO TEAM ofrece a sus alumnos un descuento personal del 10% en las consultas y/o sesiones de las materias en las que está recibiendo formación.



RECOMENDACIÓN

Victoria Cadarso Team recomienda una serie de cursos complementarios que potencian la formación que se obtiene con este programa.

- ✓ Eneagrama Nivel 1 – Autodescubrimiento
- ✓ Eneagrama Nivel 2 – Autoconocimiento
- ✓ Eneagrama Nivel 3 - Autorrealización
- ✓ Eneagrama para uso profesional