

“Liderarte a ti es el primer paso para transformar tu mundo. Este curso te conecta contigo, con tus valores y con el poder de decidir con propósito.”

Curso-Taller: Liderazgo Personal

Modalidad: En línea / presencial

Duración total: 30 horas (6 sesiones de 5 h o 10 sesiones de 3 h)

Ideal para: Personas interesadas en conocerse, liderar con autenticidad, tomar decisiones con claridad y fortalecer su impacto en los diferentes ámbitos de su vida.

Objetivo General

Fortalecer el liderazgo personal mediante el autoconocimiento, la gestión emocional, la toma de decisiones conscientes y el desarrollo de hábitos alineados con los valores y metas de cada persona, impactando de forma positiva su entorno personal y profesional.

Módulos del Curso

1. Autoconocimiento y propósito (5 h)

- ¿Qué es el liderazgo personal?
 - Identificación de fortalezas, valores y talentos
 - Narrativa personal: mi historia y cómo me lidero
 - Técnicas de introspección y journaling
 - Actividad: diseño de un mapa de propósito personal
-

2. Mentalidad y creencias (5 h)

- Creencias limitantes vs. potenciadoras
 - El poder del pensamiento: mentalidad fija y de crecimiento
-

- Cómo cultivar una actitud resiliente y proactiva
 - Ejercicios de reencuadre y visualización
 - Práctica: reformula tus límites internos
-

3. Comunicación y coherencia interna (5 h)

- La voz interior y el diálogo contigo mismo
 - Asertividad y expresión emocional sana
 - Cómo comunicar desde la autenticidad
 - Práctica de escucha interna y externa
 - Círculo de confianza: comunicar desde el ser
-

4. Gestión emocional y bienestar integral (5 h)

- Reconocimiento y regulación emocional
 - Prácticas de atención plena y autorregulación
 - Bienestar como base del liderazgo sostenido
 - Actividades integradoras cuerpo-mente-emoción
 - Diseño de rutinas de autocuidado sostenibles
-

5. Acción con sentido y toma de decisiones (5 h)

- Decidir con propósito: motivación y enfoque
 - Cómo establecer prioridades alineadas a tu visión
 - Herramientas para mantener hábitos consistentes
 - El rol del error y el aprendizaje en la acción
 - Ejercicio: plan de acción de vida con propósito
-

6. Impacto personal en los demás (5 h)

- Tu influencia en tu entorno: consciente o inconsciente
 - Liderar desde el ejemplo: coherencia y humildad
 - Contribución y legado personal
 - Actividad final: declaración de liderazgo personal
 - Cierre vivencial con retroalimentación grupal
-

Incluye

- Cuaderno de trabajo personalizado
- Guías de autoconocimiento y hábitos
- Ejercicios individuales y en pequeños grupos
- Actividades introspectivas y de coaching vivencial
- Certificado de participación