



ORGANIZACIONES Y PERSONAS

Inspirando el Cambio

Programa de Liderazgo Consciente

Leader **Mindfulness**

*Habilidades de Mindfulness para el Liderazgo.
Un camino de transformación
que libera tu potencial.*

«Desarrolla un liderazgo que te permita Ser, Inspirar, Cuestionar, Desarrollar y Servir. En ese orden, que no sólo no es arbitrario, sino que es el único posible para ser un líder consciente y coherente».



«El Liderazgo Consciente surge desde el interior de cada ser humano; es como una semilla que todos llevamos dentro y para que florezca solo hay un camino y es el de la Transformación Personal. No podemos convertirnos en auténticos líderes hasta que no seamos personas auténticas. Y no seremos personas auténticas hasta que nos liberemos de nuestros miedos inconscientes.»

El Programa



¿Qué es el Liderazgo Consciente?

Un estilo de liderazgo que propone una profunda introspección y autoconocimiento para conocer quién eres, dónde estás y hacia dónde quieres ir.

Una exploración sistémica de la realidad que opera como motor de acción para cualquier proceso y/o proyecto común, que incluye la conexión con los propios valores, visión y misión y los de sus colaboradores.

Un entrenamiento que te permite reconstruirte en tus 4 dimensiones: física, mental, emocional y espiritual para conseguir equilibrio, claridad, coherencia y felicidad.

Una transformación profunda que supone pasar de ser una entidad basada en los meros pensamientos a ser una entidad basada en la consciencia.

Una conexión verdadera con nuestra esencia, con nuestro propósito y sentido vital que es transversal a todas las áreas de nuestra vida.

¿Qué hace un Líder Consciente?

Cuestiona
su sistema
de creencias.

Conoce
su parte de
sombra.

Hace lo que
lo que hace.

Cuenta
con visión y
determinación.

Cultiva
su inteligencia
emocional.

Inspira
a través de su
ejemplo.

Desarrolla el
potencial de sus
colaboradores.

«El liderazgo empieza con la conciencia de uno mismo, no puedes mejorar una debilidad o un fallo si no eres consciente de su existencia».

Beneficios



A nivel personal

Conocer tus valores éticos y compartirlos.

Aprender a auto-liderarte para liderar a otros.

Generar un cambio de actitud, de comportamiento y de resultados.

Re-construirte desde el Ser para trabajar de una forma holística con las cuatro dimensiones: física, mental, emocional y espiritual.

Incorporar una filosofía de vida más consciente y sana.

Conocerte en profundidad para poder conocer a los demás, generando más salud y estabilidad en las relaciones humanas.

Aprender a adaptarse el cambio y alcanzar metas personales y profesionales.

Construir un liderazgo responsable, conectado y comprometido con los valores y las necesidades reales de las personas, los ecosistemas naturales y el bienestar social.

A nivel profesional

Aumentar tu claridad mental y emocional necesaria para participar y/o liderar momentos de cambio disruptivo.

Obtener claridad entre tu visión personal y de la empresa, conectando el líder que quieres ser con tu propósito y misión en tu desempeño profesional.

Mejorar tus relaciones laborales.

Desarrollar tu talento y aumentar tu productividad.

Aumentar tu motivación y satisfacción laboral.

Incorporar técnicas para aquietar tu mente y reducir el estrés.

Promover el bienestar emocional como uno de los pilares estratégicos de la empresa.

Adquirir sabiduría interior para lidiar con los conflictos que surgen en el día a día.

«Esta formación en Liderazgo Consciente crea ejecutivos más enfocados, más productivos, más humanos y más comprometidos con lo que hacen».

Contenidos

1. Dimensión Física: Energía

- Alimentación consciente.
- Ejercicio físico: Walden Running.
- La ciencia del sueño.

2. Dimensión Emocional: Movimiento

- El arte de estar en paz contigo mismo.
- El nuevo paradigma personal.
- El cambio interior.
- Qué es el EGO y de qué forma limita y obstaculiza la felicidad humana.
- Las relaciones humanas como un juego de espejos y proyecciones.

3. Dimensión Mental: Reprogramación

- La biología de la creencia.
- Sistema de creencias.
- Modifica tus pensamientos. Sistema de pensamiento RPM.
- Reprograma tu subconsciente.

4. Dimensión Espiritual: Autorrealización

- Ética y dirección por valores.
- El poder de la presencia.
- El Dharma: Qué es la esencia y de qué manera se puede reconectar con ella.
- Mindfulness: El arte de cultivar la respiración, la relajación, el silencio y la meditación.



«Es imposible liderar a otros si no has aprendido a liderarte a ti mismo/a».

Modalidad y alcance



Modalidades

In Company
o en abierto.

Presencial
u online live.

Entrenamiento práctico.

*Plazas reducidas para
un aprendizaje efectivo.*

¿Para quiénes?

Líderes de Equipos, directivos, profesionales del área de RRHH

que aspiren a liderar y liderarse mejor; que deseen alinearse y alinear a sus colaboradores con los proyectos, la cultura y los valores de la organización.

Para profesionales que trabajan en y por el desarrollo y crecimiento personal: Facilitadores, coaches, terapeutas, psicólogos, entre otros.

Para todas aquellas personas que quieran encontrar un sentido profundo y saludable en sus vidas, expresando sus emociones, proyectando una actitud más optimista y mejorando su equilibrio personal, familiar, social y laboral.

«H2O, es la materialización de un sueño personal: trabajar con un compromiso fuerte con el desarrollo de organizaciones humanistas con conciencia, que ofrezcan lo mejor de sí mismas al servicio de los demás e inspiren a otras a transformarse».

Imparte



Ana Isabel Delgado Cánovas

Formadora en Ética y Dirección por Valores en el Programa de Liderazgo Superior Femenino de la Cámara de Comercio e Industria de Madrid.

Estudios en Ciencias Biológicas en la especialidad de Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid.

Máster en Inteligencia Emocional por la Escuela de Post-grado de la Universidad de Alcalá de Henares. Coach Certificada por Asesco.

Certificación de Coaching por el Instituto Hune y Asesco.

Certificación Train the Trainer por la Escuela de Emprendedores Jung, formada a su vez con Blair Singer, especialista en Desarrollo de Negocios, London.

Mentoring para Emprender. Entrenada con Natividad Pérez Tapia, por la Escuela de Emprendedores Jung.

Formada con T. Harv Eker, Secretos de la Mente Millonaria, Madrid y Barcelona.

Wingwave para el Alto Rendimiento. Estimulación bilateral de ambos hemisferios cerebrales. Procesamiento de emociones negativas, control del miedo, estimulación de la innovación y mejora de la autoconfianza. Formada con Sylvia Kurpanek por Meditation & Coaching, Barcelona.

Experta en Programación Neurolingüística formada con Gustavo Bertolotto por el Instituto Potencial Humano.

Valores H2O

Amor, por lo que haces y compartes.

Confianza, en uno mismo y en el entorno.

Creatividad, desarrollando al máximo nuestro potencial interior.

Entusiasmo, ilusionándote porque formas parte de un gran proyecto en el que cada individuo tiene su misión.

Compromiso, permanecer hasta lograr los objetivos.

Integridad, pensar, decir y hacer con coherencia, practicando con el ejemplo.

Responsabilidad, presencia y creatividad en todo lo que hacemos.

«El Liderazgo Consciente integra una de las inteligencias del Ser Humano más desconocida que es la Inteligencia Espiritual. Esto nos permite crear líderes que, además de entenderse a sí mismos, tienen un corazón abierto y desarrollan una fortaleza en el carácter que les facilita tomar decisiones éticas.»





ORGANIZACIONES Y PERSONAS

Inspirando el Cambio

Programa de Liderazgo Consciente

Leader **Mindfulness**

*Habilidades de Mindfulness para el Liderazgo.
Un camino de transformación
que libera tu potencial.*

INSPIRANDO EL CAMBIO
H2O, Organizaciones y Personas

Inscripciones: Ana Delgado

+34 650 885 704 

info@h2organizacionesypersonas.com 

www.h2organizacionesypersonas.com 