

Cómo gestionar y superar nuestras creencias limitantes inconscientes

Dirigido a

Objetivos

- Tomar conciencia de los sesgos inconscientes que nos condicionan tanto a nivel cognitivo como emocional.
- Identificar las creencias centrales y cómo influyen en nuestro comportamiento y estado mental.
- Desarrollar un pensamiento crítico con nuestras creencias centrales.
- Implantar estrategias de afrontamiento para salir del condicionamiento y adoptar una percepción más libre de prejuicios.

Contenidos

1. EL SESGO INCONSCIENTE.
 - Cómo procesa el cerebro la información.
 - El sesgo y nuestro comportamiento.
2. CREENCIAS CENTRALES.
 - Cómo nos condicionan las creencias centrales.
 - El efecto Pigmalión y el efecto Galatea.
3. PENSAMIENTO CRÍTICO.
 - Aprender a cuestionar los patrones cognitivos.
 - Errores y problemas frecuentes en el ámbito laboral.
4. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO.
 - Principios básicos.
 - Plan de acción individual.

Requisitos previos

Para más información o inscripciones

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus