

Cómo gestionar y superar nuestras creencias limitantes inconscientes

- **Duración:** 16 horas
- **Calendario:**
2025-02-06 - 2025-02-14
- **Horario:**
j, v | 09:00 - 13:00
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** CFAA (Parque Tecnológico, Zamudio)
- **Coste:** Subvencionado 100%

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.

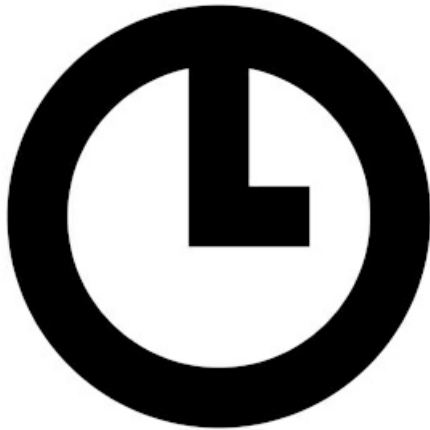
Requisitos previos

Todas las fechas de impartición de este curso

Calendario	Horario	Idioma	Coste	Lugar
2025-04-02 2025-04-10	x, j 14:30 - 18:30	Castellano	Subvencionado 100%	CFAA (Parque Tecnológico, Zamudio)

Para más información o inscripciones

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus



Lanbide

EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA
SERVICIO VASCO DE EMPLEO

Lanbide/trabajadores

Cursos financiados por Lanbide, el Departamento de Economía, Trabajo y Empleo del Gobierno Vasco y el FSE, dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados de la CAV.

Image <https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/lanbide-1.jpg/@@images/58a90263-6de1-4c45-aa0e-2c47fec4f01.jpeg> not resolvable

Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/logotipo_del_gobierno_vasco_sin_leyenda5.jpg/@@images/19a28301-1175-4497-85ad-b39c551ae040.jpeg not resolvable

Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/es-eu-europar-batasunak-kofinantzatuta_pos-10mm.jpg/@@images/92c638e8-662d-4842-83c2-92ee1f4a15c4.jpeg not resolvable

<https://www.imh.eus/es/cursos/desarrollo-de-personas/como-gestionar-y-superar-nuestras-creencias-limitantes-inconscientes>