

GUÍA DEL MÁSTER



MÁSTER EN NEUROLINGÜÍSTICA PNL, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL

SEFO003





A DISTANCIA - ONLINE



Tutor personal



600 Horas



Posibilidad Estancias Formativas



Pago a plazos



De ~~1680€~~ a 420€



Metodología

En SEFHOR – Sociedad Española de Formación apostamos por un método de estudio alternativo a la metodología tradicional. En nuestra escuela de negocios es el propio alumno el encargado de organizar y establecer su plan de estudio. Este sistema le permitirá conciliar su vida laboral y familiar con la proyección de su carrera profesional.



Tutor

A lo largo de la titulación, el alumno contará con un tutor que le ofrecerá atención personalizada y un seguimiento constante de sus estudios. El estudiante siempre podrá acudir a su tutor vía correo electrónico para resolver cualquier tipo de duda, ya sea sobre el material formativo, la planificación de los estudios o referente a gestiones y trámites académicos.



Certificación

Una vez el alumno haya finalizado la formación y superado con éxito las pruebas finales, el estudiante recibirá un diploma expedido por SEFHOR – Sociedad Española de Formación que certifica que ha cursado el "**MÁSTER EN NEUROLINGÜÍSTICA PNL, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL**". El título está avalado por nuestra condición de socios de la Confederación Española de Empresas de Formación (CECAP). Además, nuestra institución educativa cuenta con el Sello Cum Laude de Emagister, distinción que nos concede el portal líder en formación gracias a las opiniones de nuestros estudiantes.



Modalidad de estudio

La titulación puede cursarse en modalidad **ONLINE**. Una vez realizada la matrícula, el alumno recibirá un e-mail de bienvenida de su tutor con las claves de acceso al campus virtual. En él, el estudiante encontrará el material didáctico necesario para realizar la formación y tendrá distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen.

La titulación puede cursarse en modalidad **A DISTANCIA**. Una vez realizada la matrícula, el tutor le enviará un e-mail de bienvenida al alumno, y por otro lado, el estudiante recibirá el material formativo a su domicilio en un plazo de 6-8 días. En él encontrará distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen. El alumno deberá mandar el examen final por correo electrónico a su tutor.



TEMARIO

PARTE 1. NEUROLINGÜÍSTICA PNL

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PNL

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Breve recorrido histórico
3. Objetivos de la PNL
4. ¿Cómo funciona la PNL? Principios
5. Marcos de la PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS BÁSICOS DE PNL

1. Programación
 - El uso de las estrategias
 - El modelado en la empresa
 - El descubrimiento de la excelencia mediante el modelado
2. Neuro
 - El cerebro
 - Los patrones mentales
3. Filtros
4. Lingüística

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISUNIDAD DIDÁCTICAS REPRESENTACIONALES

1. Diferentes formas de pensar
 - Visual
 - Auditiva
 - Kinestésica
2. Calibrage
3. Proceso de cambio y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METAMODELOS Y METAPROGRAMAS EN PNL

1. Introducción
2. Metamodelo del lenguaje
3. Violaciones del metalenguaje
 - Generalizaciones
 - Eliminaciones
 - Distorsiones

4. Los metaprogramas en PNL

5. Tipos de metaprogramas

- Tipología de metaprogramas para la captación de la personalidad
- Tipología de metaprogramas según otras clasificaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIONES BÁSICAS

1. Introducción
2. PNL en las aulas
3. PNL en la salud
 - Método IP: Sympton-dialog
 - Método PNL: modificar las submodalidades
 - Método PNL: Sympton reframing
4. PNL y coaching
5. PNL y RRHH
6. PNL y negocios
 - Modelado en el mundo de los negocios
 - Creencias que favorecen la negociación
 - Objetivos bien formulados

MÓDULO 2. RECURSOS AL PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EMPATÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Definición de empatía
 - Fases de la empatía
 - Efectos de la empatía
 - Dificultades de la empatía
2. Rapport
 - Creación del rapport
3. Inteligencia emocional
 - Emociones e inteligencia emocional
 - Cerebro e inteligencia emocional
 - Inteligencia emocional y PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LENGUAJE VERBAL

1. Introducción
2. El lenguaje verbal

- Estructura del lenguaje verbal
- Funciones del lenguaje verbal

3. Comunicación

- Parámetros constitutivos de la comunicación
- Elementos de la comunicación
- Obstáculos en la comunicación

4. Técnicas de intervención verbal

- Técnicas directivas
- Técnicas no directivas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LENGUAJE NO VERBAL

1. Introducción

- Lenguaje no verbal y emociones
- Lenguaje no verbal y cultura
- Niveles de la comunicación no verbal
- Movimientos oculares

2. Relaciones entre la conducta verbal y no verbal

3. Entablar relaciones

- Establecer la distancia en la relación
- Mimetismo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESCUCHA ACTIVA

1. Introducción

2. Tipos de escucha

3. La escucha activa

- Tipos de escucha activa

4. Beneficios y obstáculos de la escucha activa

5. Proceso de escucha activa

6. Cómo mejorar la escucha activa

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CREENCIAS Y VALORES

1. Introducción

2. Valores

3. Las creencias

- Construcción de las creencias
- Creencias y PNL

4. Metáforas

- Tipos de metáforas
- Metáfora y PNL

5. Asertividad

MÓDULO 3. ESTRATEGIAS EN PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS EN PNL (I)

1. Introducción

2. El proceso POPS

3. Procesos de obtención de estrategias: desembalaje

4. Uso de estrategias

5. Acceso a la estrategia: anclaje

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS EN PNL (II)

6. Diseño de estrategias

- Condiciones para el diseño de una estrategia eficiente y efectiva
- Instalación de estrategias

7. Modificación de estrategias

- Interrupción por sobrecarga
- Interrupción por desvío
- Técnica del chasquido

8. Negociación estratégica

- Tipos de negociadores según la PNL
- Estrategias

9. Planificación y meta

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PNL PARA LA VIDA DIARIA

1. Establecimiento de metas

- Establecer una misión
- Determinar una meta: técnica Wellformed Outcome

2. Motivación

- Tipos de motivación
- Búsqueda de motivaciones: cómo conseguirlas

3. Autoestima y creencias con PNL: ganar confianza en uno mismo

4. Gestión del tiempo

MÓDULO 4. PNL Y GESTIÓN EMPRESARIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PNL Y ORGANIZACIÓN

1. Gerencia del siglo XXI

- El enfoque
- La orientación

2. Herramientas para el cambio en las organizaciones con PNL

3. Estrategias en la organización

- Alineación organizacional
- Comunicación
- Motivación

4. Elementos clave de la organización con PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 15. COMUNICACIÓN EMPRESARIAL CON PNL

1. Introducción general a la comunicación empresarial
2. Canales de comunicación
3. Optimizar la comunicación
4. Ventajas de la comunicación neurolingüística
 - Exposición de resultados
 - Exposición de nuevos proyectos
 - Presentaciones para motivar al grupo
 - Celebraciones
5. Comunicación exitosa
 - Visual
 - Auditiva
 - Kinestésica

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING CON PNL

1. Introducción al coaching
2. Objetivos, metas y valores: coaching y empresa
3. Habilidades, prácticas y procesos en coaching
 - Calibrar
 - Escuchar
 - Posiciones perceptivas
4. El directivo como coach

UNIDAD DIDÁCTICA 17. GERENCIA CON PNL Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES

1. Niveles lógicos de cambio
2. Características personales
 - Características implicadas en el desarrollo profesional
 - Gerencia creativa con PNL
3. Gestión del conocimiento y trabajo en equipo
4. Liderazgo
 - Funciones del líder
 - Características del líder

UNIDAD DIDÁCTICA 18. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción a la Inteligencia Emocional

2. Importancia de la IE para los directivos
3. Componentes y competencias de la inteligencia emocional
 - Competencia personal
4. Desarrollo de la inteligencia emocional en la empresa
 - El papel de la inteligencia emocional en el departamento de Recursos Humanos
 - Trabajar la inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 19. RR.HH Y PNL: GESTIÓN DE PERSONAS I

1. Recursos humanos
2. Proceso de selección
 - Los test psicológicos
 - Las dinámicas de grupo
 - La entrevista
3. Resolución de problemas: convertir los problemas en oportunidades
 - Fuentes de conflicto en las organizaciones
 - Tácticas para la gestión de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 20. RR.HH Y PNL: GESTIÓN DE PERSONAS II

1. Motivación y esfuerzo del equipo
 - Teoría del comportamiento
 - Teoría de las expectativas
 - Teoría de los objetivos
 - Teoría de la equidad
2. Gestión del estrés
 - Factores determinantes del estrés laboral
 - Estrategia: mantener la calma en situaciones de estrés
3. Gestión de la creatividad
 - Características de la creatividad
 - Características de la persona creativa
 - Organización innovadora, grupos creativos
 - Técnicas para potenciar la creatividad
4. Gestión de valores

UNIDAD DIDÁCTICA 21. VENTAS Y NEGOCIACIÓN CON PNL

1. PNL y ventas
2. Aumentar las ventas
3. Diseño del proceso de venta
4. La PNL aplicada a la negociación
5. Técnicas de ventas y objetivos

- Vender a una persona visual
- Vender a una persona auditiva
- Vender a una persona kinética

PARTE 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder
5. El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

1. La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout

3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo

MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos