



Angie Alfaro

COACH INTERNACIONAL ORGANIZACIONAL Y EJECUTIVO

AUTORA BEST SELLER

INTELIGENCIA
EMOCIONAL

PROGRAMAS
MENTALES

LÍDER
DEL SIGLO
XXI

HEMISFERIOS

VAK

SEF



LÍDER COACH DEL SIGLO XXI

¿POR QUÉ ACTUAMOS

CÓMO ACTUAMOS?





COACHING

- ❖ **Proceso de transformación.**
- ❖ **Oportunidad de romper creencias limitantes.**
- ❖ **Utilización de técnicas para convertirnos en quienes **siempre** hemos estado destinados a ser.**



PNL

- ❖ **PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA.**
- ❖ Técnica que nos ayuda a reprogramarnos
- ❖ Efectúa cambios positivos y permanentes a corto plazo.
- ❖ Nos ayuda a sanar emociones atrapadas



PNL

P: programas que aprendemos

✓ MAPAS MENTALES





PNL

N: Neurología, Sistema Nervioso.

- **A través del Sistema Nervioso, nosotros:**
- **Experimentamos y percibimos lo que nos sucede.**
- **Sentidos.**





PNL

L: Lingüística, quiere decir que es el lenguaje que utilizamos para pensar y comunicarnos (inconsciente) con nosotros mismos o con otras personas.

El sistema de representación primordial

Percibimos el mundo a través de nuestros cinco sentidos: visual(ojos), auditivo(oídos), kinestésico(tacto), olfativo(nariz), gustativo(gusto). Y puesto y que sólo 3 de nuestros 5 sentidos son los que podemos utilizar **como canales de comunicación, la programación neurolingüística** establece que el ser humano dispone de 3 grandes sistemas para **comunicarse**:

- **visual**
- **auditivo**
- **kinestésico**

Palabras relacionadas



Ya veo, Observo, Imagino, Perspectiva



Digo, Escucho, "En otras Palabras", Oye



Siento, dame una mano, lo tengo, capto



VAK



Veo el semáforo en **rojo**.
A través de la **neurología**, la
información llega al cerebro.

Traduzco **lingüísticamente**
en mi mente, la forma y el
color rojo. “**DEBO PARAR**”

Y aquí pongo en marcha una
Programación. ????????



NEUROLÍDER DEL SIGLO XXI

- **YO SOY
UN GANAD@R**





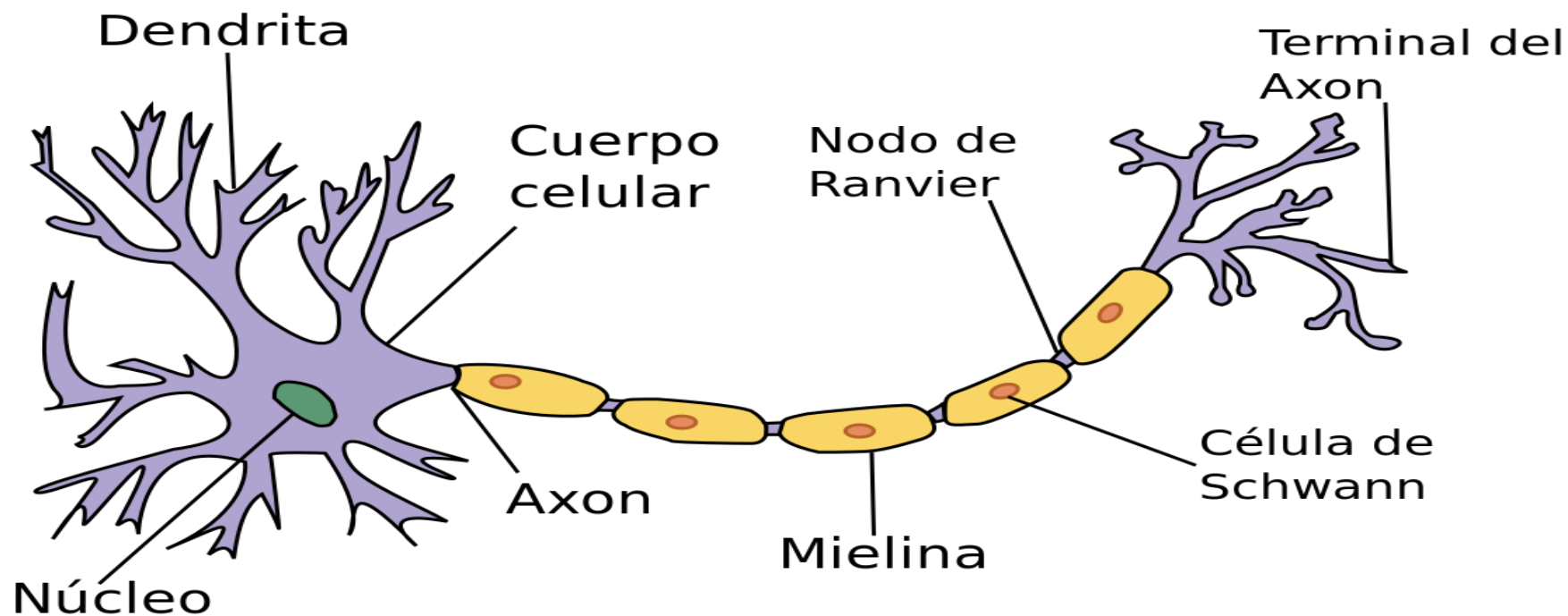
**DOPAMINA
SEROTONINA
ENDORFINAS
ACETILCOLINA**





¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE?

- **Dos tipos de células**
 - **NEURONAS** (100 billones de neuronas) 250 MIL EMBRIÓN
 - **GLIALES**









NEUROEMPODERAMIENTO DEL SER

EL PODER DEL PENSAMIENTO



- ❖ **60,000 PENSAMIENTOS AL DÍA**
- ❖ **EL INCONSCIENTE TOMA LOS RECUERDOS COMO VIVIENCIAS**
- ❖ **CUÁL ES NUESTRO DIALOGO INTERNO?**
 - ✓ **No puedo más con esto**
 - ✓ **Estoy cansada de tanto trabajo**
 - ✓ **No sirvo para emprender.**
 - ✓ **No puedo lograrlo.**
 - ✓ **Mañana lo termino**
 - ✓ **Me da miedo intentarlo**

A man in a dark suit is pulling a red tie, looking upwards. To his left, a woman with glasses and a grey blazer is looking down at papers. To his right, another person is leaning over a desk, also looking down. The background is a modern office with glass partitions.

**ADRENALINA
NORADRENALINA
CORTISOL**



Tener

(Realización, bienestar,
felicidad)

Hacer (Pensar, sentir,
actuar)

Ser(Valores,
creencias,
prácticas
personales)





**SER
AUTÉNTICO**

**Congruente
autoliderarnos**

**NEUROEMPODERAMIENTO
DEL SER**

**Realzar
nuestros valores
Liderar**

**SER
INTEGRO**

**En todas las
áreas**

**SER
PRÓSPERO**



**TUS
ACCIONES
SON
EL REFLEJO
DE
TU ALMA**



**NADIE PUEDE DAR
LO QUE NO TIENE,
Y NADIE PUEDE COSECHAR
LO QUE NO SEMBRÓ.**

angiealfarocoach.com

exitoabundante.com



FALTA DE VALORES



Agresividad



Suicidio



Drogas



Pobreza



Libertinaje



Falta de respeto



Alcoholismo



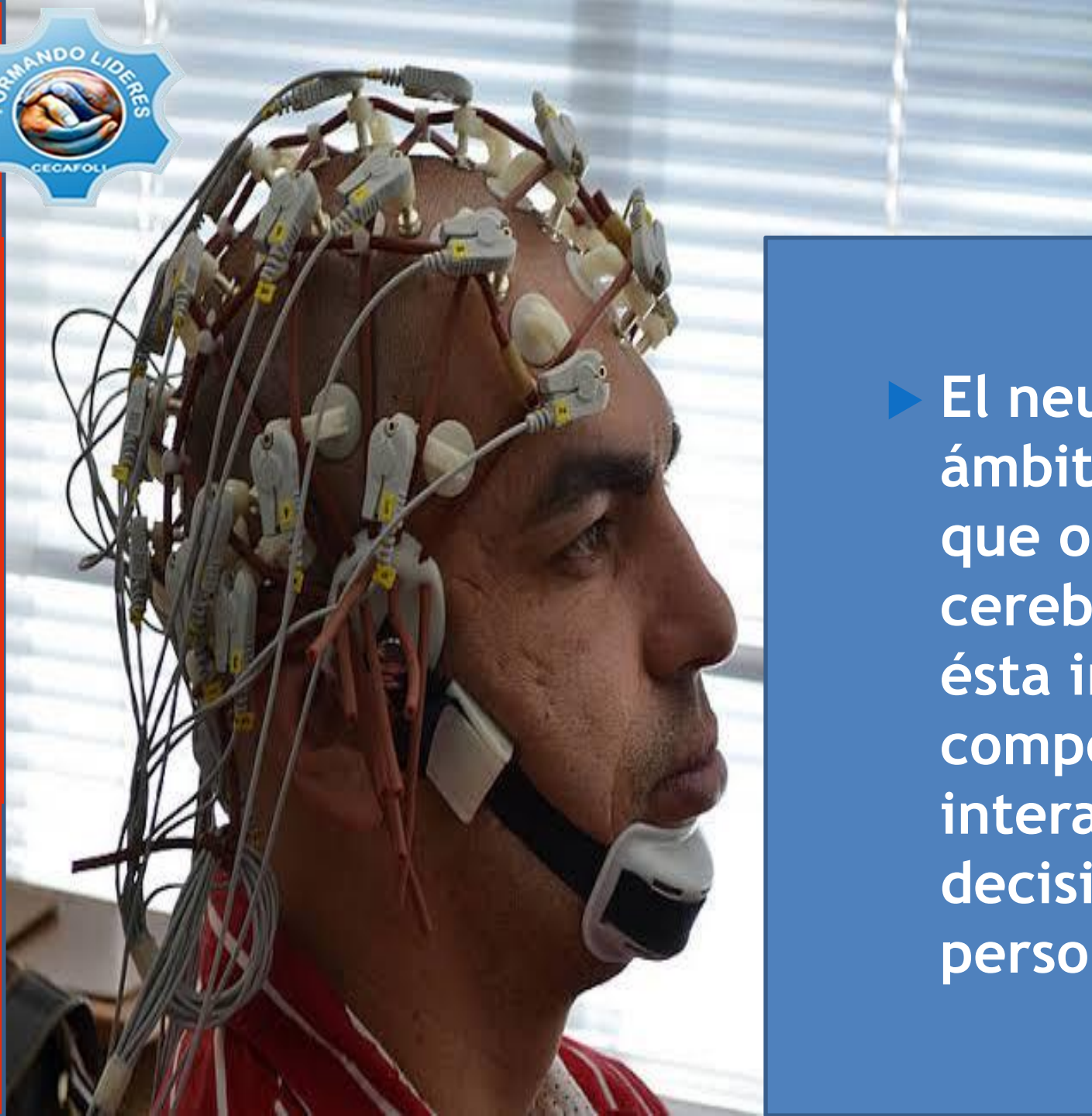
NEUROLIDERAZGO Y GESTIÓN DE EMOCIONES





- UN LIDER ES LA INSPIRACIÓN PARA OTROS





DAVID ROCK

- ▶ El neuroliderazgo es un nuevo ámbito de estudio que explora lo que ocurre en la fisiología del cerebro de los líderes y cómo ésta influencia los comportamientos, las interacciones y la toma de decisiones en el ámbito laboral y personal.



- ▶ El objetivo de esta disciplina es mejorar la efectividad de los líderes teniendo como apoyo los descubrimientos relacionados con la fisiología de la mente y el cerebro.

Soy tu hemisferio

Izquierdo

- Soy científico
 - Matemático
 - Familiar
 - Ordenado
 - Preciso
 - Lineal
 - Analítico
 - Estratégico
 - Práctico
- Sé exactamente quién soy
 - Siempre en control
- Un maestro en las palabras
 - Y lenguaje
 - Realista
- Me gusta jugar con los números
 - Soy lógico

Soy tu hemisferio

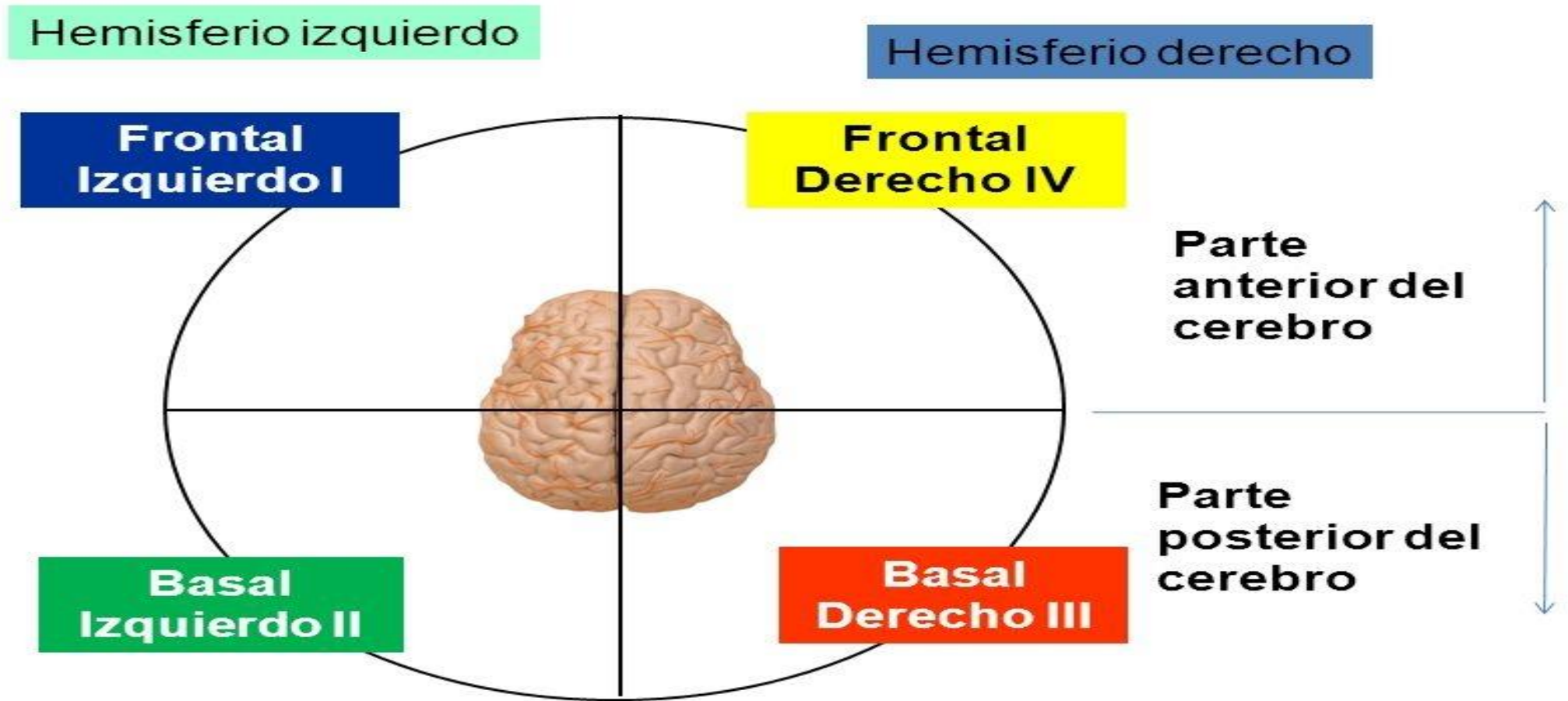
Derecho

- Soy creativo
- Animado
- Intenso
- Soy arte
- Sensual
- Soy poesía
- Se risa escandalosa
- Soy sensaciones
- Soy colorido
- Quiero llenar de colores los espacios en blanco
- Soy sentimientos
- De imaginación desbordada
- Soy espíritu libre
- Apasionado
- Soy todo lo que quiero ser
- Soy movimiento



WILLIAM HERRMAN *ESTADOUNIDENSE*

Dominancia Cerebral





TEST DE HERRMANN



TIPO A

Lógico
Matemático
Analítico
Basado en hechos
Práctico
Concreto



TIPO D

Visionario
Holístico
Intuitivo
Integrador
Sintetizador
Conceptual



TIPO B

Organizador
Planificador
Detallista
Cuidadoso
Administrador



TIPO C

Comunicador
Interpersonal
Afectivo
Emocional
Estético



MODELO DE LOS CUADRANTES CEREBRALES NED HERMANN

Ser Racional

Preferencias de pensamiento:

Lógico, analítico y basado en Hechos cuantitativos.

Estilo de actuar:

Analiza
Es realista, lógico y crítico.
Gusta de los números.
Sabe cómo trabajan las cosas.

Ser Experimental

Preferencias de pensamiento:

Holístico, intuitivo, organizador y Sintetizador.

Estilo de actuar:

Es imaginativo, curioso, especulativo e impetuoso.
Gusta de las sorpresas, los riesgos y de jugar.

Ser Cuidadoso

Preferencias de pensamiento:

Organizado, secuencial, planeador y detallista.

Estilo de actuar:

Evita riesgos y sorpresas.
Crea reglas.
Gusta de evaluar y asegurarse.
Es disciplinado.

Estilo de actuar:

Es expresivo, espiritual y sensible.
Habla mucho y gusta del contacto físico.

Ser Emotivo

Preferencias de pensamiento:

Interpersonal, estética, emocional y Basado en sentimientos .

El sistema de representación primordial

Percibimos el mundo a través de nuestros cinco sentidos: visual(ojos), auditivo(oídos), kinestésico(tacto), olfativo(nariz), gustativo(gusto). Y puesto y que sólo 3 de nuestros 5 sentidos son los que podemos utilizar **como canales de comunicación, la programación neurolingüística** establece que el ser humano dispone de 3 grandes sistemas para **comunicarse**:

- **visual**
- **auditivo**
- **kinestésico**

Palabras relacionadas



Ya veo, Observo, Imagino, Perspectiva



Digo, Escucho, "En otras Palabras", Oye



Siento, dame una mano, lo tengo, capto



ADRENALINA
NORADRENALINA
CORTISOL





RE PROGRAMATE





RE PROGRAMÁMATE





RE PROGRAMATE



Un viejo cacique de una tribu estaba charlando con sus nietos, acerca de la vida. Él les dijo: Una gran pelea ocurre dentro de NOSOTROS ... es entre dos lobos.

- ❖ UNO de los lobos es ... **el resentimiento, la inferioridad, el miedo, la maldad, la avaricia, la mentira, el egoísmo, la envidia, el rencor, la culpa, el dolor, la ira, el ocio**
- ❖ EL OTRO lobo, es ... **la paz, el amor, la bondad, la alegría, la gratitud, la sencillez, la esperanza, la serenidad, la humildad, la compasión, la sinceridad, la misericordia, la generosidad, la lealtad, la honradez.**
- ❖ Y después agregó: “ Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes y dentro ... de todos los seres de la tierra.”
- ❖ Los niños pensaron por unos instantes y uno de ellos preguntó a su abuelo: - “ ¿ Y cuál de los lobos crees que ganará?



Qué es un Líder?

- Un líder es aquella persona que mediante sus palabras y acciones es capaz de guiar a un grupo de personas a cumplir un determinado objetivo .
- Es la referencia dentro de un grupo (ya sea un equipo deportivo, un curso universitario, una compañía de teatro, etc.)





LÍDER COACH SIGLO XXI

LIDERAZGO

- CAPACIDAD PARA INFLUIR
POSITIVAMENTE
EN LOS DEMÁS

- DEPENDE DE TUS CONDUCTAS



**A los grandes
ejecutivos, se les contrata
por sus CAPACIDADES y
por sus
CONOCIMIENTOS pero
se les despide por
sus ACTITUDES *NEGATIVAS***



ROLES DEL LIDER

- 1.- CREAR UNA VISIÓN COMPARTIDA**
- 2.- DISEÑAR ESTRATEGIAS INNOVADORAS**
- 3.- GESTIONAR COMPLEJIDAD Y AMBIGÜEDAD**
- 4.- DESARROLLAR Y MOTIVAR EL TALENTO**
- 5.- TOMAR DECISIONES**



RE PROGRAMÁMATE

- **Tips para lograr ser un NEURO LIDER**

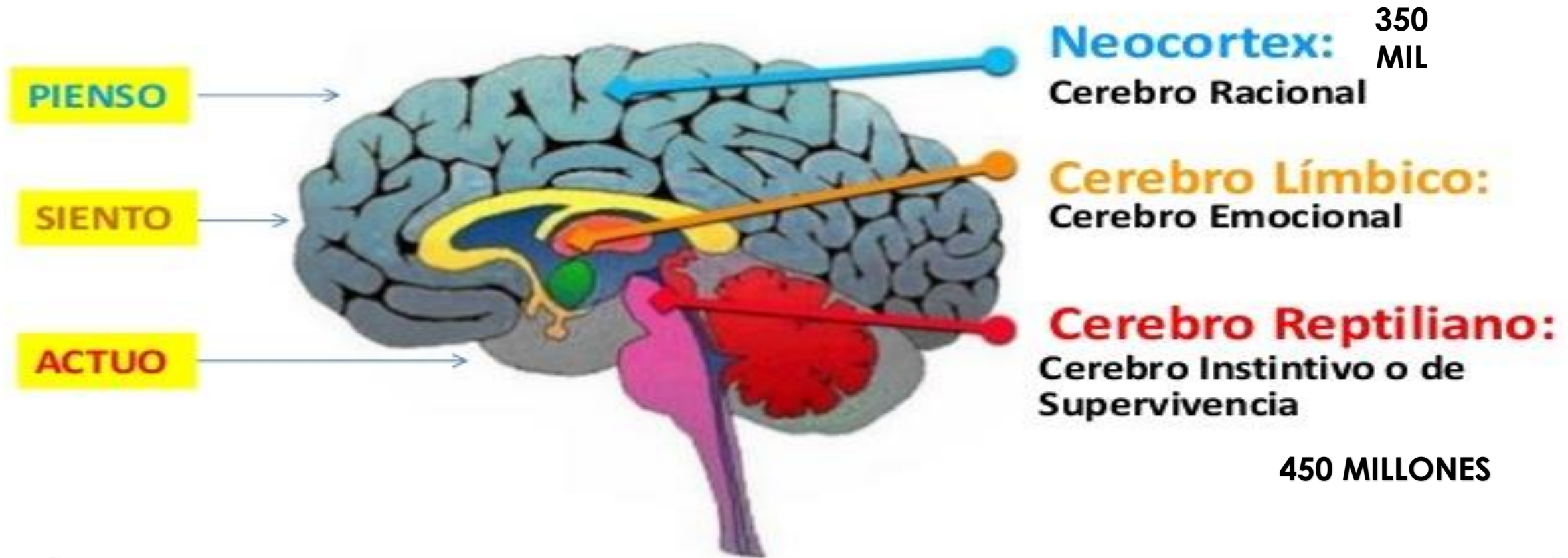
FORTALECER EL SER

- **Reconocer nuestra valía**
- **Practicar VALORES**
- **Aprender a querernos tal y como somos**
- **Enseñar a la mente a ser más positiva**
- **Escuchar música alegre**
- **Realizar ejercicio físico**
- **Meditar**
- **No juzgarse**



DISEÑA TU FUTURO

El Cerebro Triuno





CONOCER AL CEREBRO NOS PERMITE:

- ✓ **TOMAR DECISIONES ACERTADAS**
- ✓ **AUTOGESTIONARNOS**
- ✓ **GESTIONAR EMOCIONES CON EL RESTO DEL MUNDO**



DISEÑA TU FUTURO



C. INTELECTUAL

I. EMOCIONAL

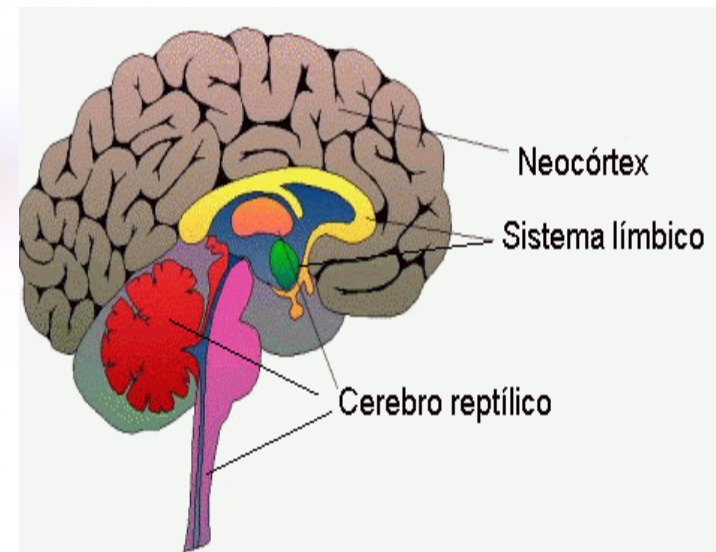
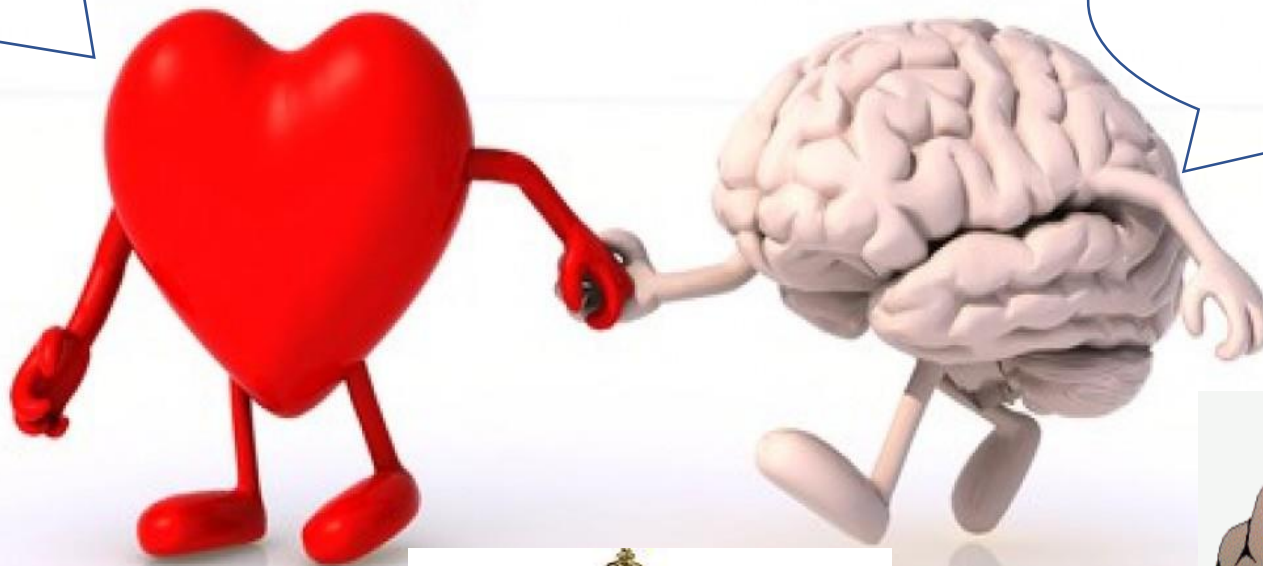
INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL

**MENTE
EMOCIONAL**

**MENTE
RACIONAL**



DISEÑA TU FUTURO

PERCIBIR
EMOCIONES

COMPREDER LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



MANEJAR LAS
EMOCIONES

UTILIZAR LAS
EMOCIONES

DISEÑA TU FUTURO

EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

- ❖ **Mejora las relaciones interpersonales**
- ❖ **Otorga capacidad de influencia y liderazgo**
- ❖ **Motivación para lograr lo que nos proponemos**
- ❖ **Enfrentar nuestros miedos**
- ❖ **Controlar nuestras emociones**
- ❖ **Enfrentar nuevos retos.**

DISEÑA TU FUTURO

5 COMPETENCIAS DE LA IE



HABILIDADES SOCIALES

DISEÑA TU FUTURO



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

**PROGRAMAS
MENTALES**

**LIDER
DEL SIGLO
XXI**

HEMISFERIOS

VAK

SEF



DISEÑA TU FUTURO

DE ORIGEN
INTERNO

PUNTOS FUERTES

PUNTOS DÉBILES

FORTALEZAS

DEBILIDADES

DE ORIGEN
EXTERNO

OPORTUNIDADES

AMENAZAS

¿Qué es un equipo?

Es un conjunto de personas, o cosas, o animales.

Si hablamos de personas,

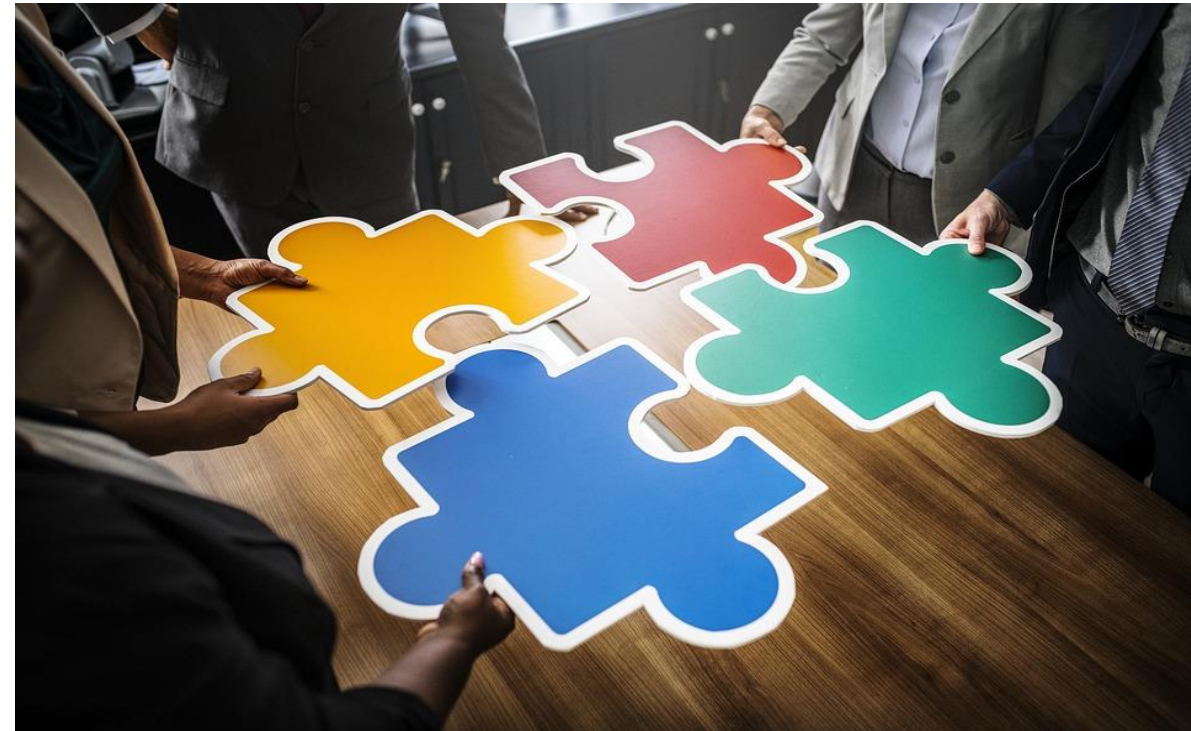
Es un **grupo** de personas,

Con un **objetivo** en común **UN**

PARA QUÉ

Es un Sistema

Para ello debe contar con una
Organización. **NORMAS Y REGLAS**



EQUIPOS DE ALTO RESULTADOS



COACHING DE EQUIPOS

CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR UN EQUIPO

- 1.- Debe ser un equipo
- 2.- Tiene que querer mejorar algo, resolver un problema, y ser capaz de articular esa inquietud en una demanda.

José Villarroel



EMOCIONES

- **EMOCIONES POSITIVAS**

- **Alegría**
- **Confianza**
- **Sorpresa**

Serotonina

Neurotransmisor
Potencia la
neurogénesis

Creación de nuevas
conexiones

Y potenciar la energía
positiva

- **EMOCIONES NEGATIVAS**

- **Miedo**
- **Furia**
- **Vergüenza**
- **Tristeza**
- **Disgusto**

Cortisol

Hormona del estrés



MODELO SCARF

DISPARADORES NEURONALES



DAVID ROCK

NEUROLÍDER DEL SIGLO XXI

TIPS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS COLABORADORES

- **Empoderar al personal**
- **Crear ambientes seguros, solidarios y estimulantes**
- **Trabajar en desarrollar o mejorar la empatía y la sensibilización**
- **Desarrollar la escucha activa**
- **Mostrar Interés por el personal**

ANGIE ALFARO

**NO HAY QUE DESEAR
SER PARTE DE LA QUEJA...
SINO DEL HACER**

**Lo que DAMOS,
RECIBIMOS**

**LO QUE PENSAMOS,
ATRAEMOS**

**Lo que SEMBRAMOS,
COSECHAMOS**

angiealfarocoach.com/coaching



**A los grandes
ejecutivos, se les contrata
por sus CAPACIDADES y
por sus
CONOCIMIENTOS pero
se les despide por
sus ACTITUDES *NEGATIVAS***