



Miedo: Tu mejor poder

Comprendiendo el miedo personal



Tu mejor poder: El Miedo

Descripción.

El curso intensivo Tu mejor poder: El miedo, aborda el tema desde una perspectiva diferente, en la que construyes habilidades y herramientas no para destruir los miedos, sino para entenderlos como algo que siempre estará presente y que por ello se convierte en una oportunidad de acción para lograr tus metas. Dialogamos sobre los miedos y su función en la vida del ser humano.

Objetivos de aprendizaje.

1. Comprender que significa el Miedo.
2. Descubrir la función del miedo en la vida de las personas.
3. Clasificar los miedos y conocer su valor en la actividad de liderazgo.
4. Decisiones y miedo en el desarrollo personal.
5. Desarrollar habilidades para manejar el miedo y usarlo en favor del desarrollo personal

Estructura y contenidos.

Nuestro curso cuenta con cuatro módulos, a través de los cuales se facilita el desarrollo de competencias relacionadas al liderazgo en el entorno personal y laboral.

1. introducción al miedo

En el desarrollo de este módulo gestionarás información que te permita construir nuevos aprendizajes en torno a:

1. Comprender el significado del miedo y su relación con el desarrollo personal.
2. Analizar y reconocer los miedos a los que nos hemos enfrentado.

2. El miedo y sus características

Durante el desarrollo de este módulo entenderás el miedo como una emoción positiva que permite la supervivencia y la adaptación a nuevas circunstancias.

1. la vulnerabilidad
2. estado de alerta y tensión laboral
3. La impotencia individual
4. La alteración de la realidad.

3. Retos y habilidades en torno al miedo

Durante el desarrollo de este módulo aprenderemos a identificar el miedo como un elemento positivo que podemos usar a nuestro favor.

1. El miedo es nuestro compañero
2. Su presencia nos permite mantener una perspectiva de análisis
3. no es obstáculo, es oportunidad.

4. Conclusiones.

Actividades en torno al miedo.

1. Consecuencias del Miedo
2. Confrontando el miedo de forma positiva.

Proyectos finales.

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Introducción al miedo. | Diálogos en torno al miedo |
| 2. el miedo y sus características | Entrevistas entre miembros |
| 3. Retos y habilidades en torno al miedo | Identificando miedo |
| 4. Conclusiones | Cuestionario |