



**Human Design School**

Desarrollo de personas y organizaciones

**PROGRAMA SUPERIOR DE  
DESARROLLO PERSONAL  
Y LIDERAZGO**

[www.humandesignschool.es](http://www.humandesignschool.es)



*“El hombre que adquiere la habilidad de  
tomar total posesión de su mente,  
puede tomar posesión de cualquier cosa”*

*Andrew Carnegie,  
industrial, empresario y filántropo*



---

# ¿Por qué este programa?

---



Desde hace varios años, algunas escuelas de negocios de EEUU y Japón han incluido en sus programas disciplinas como la filosofía, la psicología, el diseño, el arte, el desarrollo personal y hasta la espiritualidad. Un ejemplo concreto de éxito global es el Programa de Mindfulness y Compasión de Jhon Kavat-Zinn al que acuden mujeres y hombres de negocios de todo el planeta. ¿Qué está pasando en el mundo de los negocios, qué reto tenemos por delante, qué liderazgo se necesita hoy?

En noviembre de 2008, año de la crisis global que sacudió los cimientos de la economía mundial, Daniel Pink, conferenciante y escritor en algunas de las publicaciones sobre economía, negocios y tecnología más prestigiosas de los EEUU, publicó su *best seller*: Una Nueva Mente.

En su libro describe brevemente las épocas que han marcado la evolución de la humanidad en los últimos 150 años. Desde la era de la agricultura a la era industrial, continuando por la era del conocimiento que llega a su fin a principios del siglo XXI para dar paso a la era conceptual.

En esta nueva era, los protagonistas, quienes están llamados a liderar el mundo, ya no serán aquellos cuyas habilidades estaban relacionadas con el análisis, el cálculo, el pensamiento secuencial, lógico y racional, regidos por nuestro cerebro izquierdo, tan útil en la era del conocimiento. Los líderes del mundo en la era conceptual serán aquellos que hayan sabido, además, desarrollar su parte derecha del cerebro. La era conceptual basará su economía en lo que los hemisferios derechos puedan crear. Las nuevas competencias tendrán más que ver con la creatividad, la intuición, la adaptabilidad, la visión global, la empatía y la conectividad.

Los nuevos líderes tendrán que ser personas empáticas, conectoras, flexibles y adaptables o no lo serán. Y para eso, los nuevos líderes tendrán que ser personas que sepan liderar su vida desde la consciencia.



---

# Contexto

---



Actualmente las organizaciones se han visto obligadas a operar bajo un orden de cosas desconocido. El concepto VUCA, acrónimo de las palabras volatilidad, incertidumbre (uncertain), complejidad y ambigüedad, fue creado por la U.S Army War College para describir el nuevo escenario mundial tras la Guerra Fría. El término, comenzó a utilizarse de manera generalizada a finales de los años 90. Actualmente, la estrategia empresarial de las organizaciones que sobreviven y crecen pasa por contemplar y tener en cuenta estos entornos.

Ya nada es como fue y lo que es aún más inquietante, no se sabe cómo va a ser.

Esto plantea un análisis sobre cómo han de ser las nuevas competencias, tendencia para liderar en estos entornos que como hemos visto tienen más que ver con la parte de desarrollo humano y holístico del individuo.

A las competencias que mencionábamos antes, habría que mencionar una que sobresale por encima de todas ellas. Es la llamada *Learnability* o lo que es lo mismo, la capacidad para estar continuamente aprendiendo y desaprendiendo. Las grandes empresas, punteras en innovación, están dejando de invertir cantidades ingentes en formación al estilo tradicional *café para todos* y están optando por emplear recursos en facilitar procesos de desarrollo y autoconocimiento de sus trabajadores de modo que ellos mismos sean quienes puedan diseñar sus necesidades formativas en base a un autoconocimiento profundo. De este modo, adquieren conocimiento inmediatamente aplicable, individualizado, necesario en ese tiempo y contexto.

Es por esto que el líder de la era conceptual ha de ser una persona con un profundo autoconocimiento, capaz de identificar qué necesita y cómo conseguirlo.

## Retos del liderazgo del S.XXI

- ▲ La gestión de personas (más del 90% de los líderes aseguran que su mayor dificultad está en gestionar personas).  
Aprender a aprender. *Learnability*.
- ▲ Revertir el individualismo. El nosotros vs. el yo.
- ▲ Visionario. Anticipación.
- ▲ Pensamiento y actitud global e inspiradora.
- ▲ Autoconocimiento. El autoconocimiento facilita el *empowerment* que permitirá encontrar nuevos recursos para nuevos modelos de gestión.
- ▲ Este programa profundiza en estos seis aspectos, ofreciendo soluciones para que sus participantes puedan comenzar la maravillosa aventura de liderar sus vidas para poder liderar las vidas de otros.



---

# Objetivo

---



El objetivo de este programa es que experimentes un cambio de paradigma. El mundo ha cambiado y si estás leyendo esto es que tú quieres cambiar con él. Te acompañaremos para que puedas aprender a vivir con conciencia y sabiduría y tomar las riendas de una vida consciente y plena. Que descubras nuevas competencias y habilidades. El objetivo de este programa es que seas una persona evolucionada para ser un profesional evolucionado.

Este programa no busca que te conviertas en experto de ninguna de las metodologías que vas a trabajar, sino poner a tu disposición el conocimiento y manejo de todas las áreas que intervienen en un proceso de verdadero autoconocimiento para ejercer tu propio liderazgo ya que esta es la única manera de liderar a terceros. Liderar tu propia existencia y desde ahí liderar e inspirar a otros.

La función fundamental del líder al fin y al cabo es inspirar y desarrollar más líderes.



---

# Diseño del programa

---



El programa se compone de tres secciones.

Las tres son independientes, ya que cada una de ellas aportará a los participantes grados de autoconocimiento suficiente como para comenzar a diseñar el tipo de individuo y profesional que desea ser. Entendemos que es decisión de cada alumno decidir a dónde quiere llegar, como también lo es ubicarse en el lugar del que parte para desde ahí profundizar.

Es decir, los participantes podrán realizar el programa completo o podrán realizar los bloques elegidos. En este último caso, para realizar el tercero, será condición indispensable una entrevista previa.

## **Sección 1. Liderazgo líquido. Juntosyseparados. ¿Para qué?**

## **Sección 2. Autoconocimiento. Liderando mi vida**

## **Sección 3. El líder holístico. Versión 4.0**

Carga horaria del programa íntegro:

210 horas lectivas presenciales



---

# Diseño del programa

---



## Sección 1. Liderazgo líquido. Juntos y separados. ¿Para qué?

Al término de este bloque el participante tiene una foto veraz ya que está basada en la propia y reciente experiencia de cómo se relaciona dentro de un sistema. Qué patrones repite, cómo le afecta la autoridad, cómo la ejerce, cómo son sus reacciones ante posibles conflictos, cómo es visto por el resto del sistema y cómo el sistema le afecta y este es afectado por él. Lo que le permite abandonar el programa con una hoja de ruta personalizada sobre qué aspectos de sí mismo necesita trabajar para ejercer un liderazgo efectivo y sentir coherencia y unidad en su vida. A partir de este momento, puede decidir continuar solo o seguir dentro del programa para obtener herramientas que le faciliten ese trabajo de desarrollo personal.

## Sección 2. Autoconocimiento. Liderando mi vida.

Autoconocimiento.

En esta segunda parte, el programa pone a tu disposición distintas disciplinas para facilitar tu desarrollo personal.

Tendrás una visión nueva de quién eres y cuáles son tus recursos. Generarás nuevas creencias para transformar las oportunidades en posibilidades. El objetivo es que aprendas a sentir que eres el dueño y responsable de tu vida. Ese es el comienzo del autoliderazgo consciente.

En esta parte del programa estarán presentes metodologías como la Inteligencia emocional, el *Coaching*, la Programación neurolingüística, la Neurociencia, el Psicodrama, el *Coaching* asistido con caballos, o el Mindfulness.

## Sección 3. El líder holístico. Versión 4.0

El liderazgo es influencia, en la medida en que influimos en otros, los dirigimos. La presión a la que se enfrenta un líder, sumada a los inevitables momentos de soledad y autocuestionamiento hacen indispensable que esa persona viva en equilibrio y unidad con lo que es, piensa y hace. La espiritualidad, así como la moral son inherentes al ser humano. Cuerpo mente y espíritu están conectados indefectiblemente. No se puede cultivar uno abandonando los otros.

“Somos todos seres espirituales. Si dejamos aflorar todas las capacidades de nuestra persona: mente, cuerpo y espíritu, transmitiremos una gran fuerza a la organización. La espiritualidad muestra el verdadero sentido y la importancia del propósito de una organización.” (Deshpande y Sukla, 2010).



---

# A quién va dirigido

---



Este no es un programa para todo el mundo. Es un programa para audaces. Para personas que se preguntan y se cuestionan. Que han entendido que no se puede liderar a nadie cuando uno no maneja las riendas de su propia existencia. Para aquellas personas que saben que tienen que haber algo más que puedan hacer por mejorar sus vidas, por vivir en unidad y coherencia con lo que son. Que desean encontrar sus propios recursos para poder ser más felices, más efectivos, más compasivos, más generadores, más creadores y menos víctimas. Para evolucionar y contribuir a hacer de su entorno un lugar mejor.

No siempre será fácil, pero siempre será apasionante. No todos los descubrimientos serán agradables, pero todos serán útiles. El cómo vivirlo dependerá, en gran medida, de la mentalidad de apertura y crecimiento con la que el alumno acuda al programa. De la disposición y honestidad para reconocer y aceptar lo que uno es hoy, de modo que facilite llegar a convertirse en lo que quiera ser.

De una persona evolucionada se generará un profesional evolucionado. De una persona creadora y generadora se generará un profesional capaz de dar lo mejor de sí mismo, de marcar la diferencia, de actuar en coherencia, de buscar opciones creativas, de influir en su entorno. De desarrollar una capacidad empática distinta, de generar una capacidad conectora acorde a los nuevos tiempos y al nuevo paradigma.

Por tanto, este programa va dirigido a todas aquellas personas que quieran llegar al siguiente nivel en su evolución, tanto personal como profesional. Que estén decididos a tomar las riendas de su vida para ejercer un liderazgo genuino. Con deseos de reinención. Personas que tengan puestos de responsabilidad o gestionen a otras personas. Emprendedores, directivos, políticos, docentes, médicos, profesionales liberales. En definitiva, cualquier persona que busque ser mejor de lo que es.







# SECCIÓN 1

## *Liderazgo líquido. Juntos y separados. ¿Para qué?*

\*Intensivo durante 5 días



¿Cómo me relaciono yo con las figuras de mi entorno? ¿Qué clase de imagen doy yo en las relaciones? ¿Qué hace que de repente me encuentre relegado a un segundo plano en el grupo en el que estoy? ¿Cómo puedo influir en mi entorno? ¿Qué esperan de mi los demás? ¿Y yo mismo?

Las respuestas a estas preguntas requieren reconocer, anticipar y gestionar adecuadamente los conflictos, preocupaciones, resistencias y dinámicas grupales en la organización. Y, ¿dónde se aprende eso?

El programa que sigue el modelo Tavistok, está concebido como punto de partida en este Programa Superior de desarrollo personal, profesional, de gestión y desenvolvimiento grupal. Pues te permite comprender las complejas variables del comportamiento humano, los sistemas y las organizaciones actuales, incluyendo los aspectos conscientes e inconscientes de los mismos.

A través de las experiencias reales generadas en el curso, aprenderás a mejorar tu nivel de ascendencia en grupos y a desenvolverte mejor en ellos. La metodología completamente experiencial conseguirá que el participante pueda interiorizar lo aprendido en el momento de la formación y, podrá identificar qué nuevas conductas deberá aplicar directamente en todos sus grupos de relación; de trabajo, con pares y superiores, familiares o sociales.

El modelo Tavistock entiende que la comprensión real de las diversas situaciones, comportamientos y reacciones en los grupos, organizaciones y sistemas sociales tienen lugar a través de la experiencia propia y de los otros.

La formación experiencial está diseñada y estructurada como una *organización temporal de aprendizaje* y los procesos que tienen lugar en esta *organización temporal* son similares a aquellos con los que estamos familiarizados en nuestras organizaciones.

El staff, así como los participantes que formarán parte de esa *organización temporal* proceden de diversas áreas profesionales, sectores y organizaciones, públicas y privadas. Esta variedad cultural hace posible compartir experiencias desde diferentes perspectivas, con tiempo y espacio suficiente para generar nuevas ideas, ponerlas a prueba durante la experiencia para aplicarlas posteriormente en el entorno deseado.

Carga horaria del programa intensivo:

40 horas presenciales distribuidas a lo largo de 5 jornadas,  
del 17 al 21 de noviembre, ambos incluidos.





# SECCIÓN 2

## *Autoconocimiento. Liderando mi vida*

### Programa presencial de 8 módulos



El desarrollo personal implica un crecimiento cognitivo que transforma el conocimiento en sabiduría y que es observado a través de nuevas conductas o comportamientos. Desarrollo personal no es conocer, es hacer con lo que se conoce de un modo más elevado.

Liderar a terceros se convierte en una lucha desequilibrada cuando uno no es capaz de liderar su propia vida. La maestría de liderarse a uno mismo es la base para liderar a terceros.

Para facilitar un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal es preciso elevar el nivel de consciencia sobre los siguientes aspectos: cómo pienso, qué siento, cómo hablo, cómo me comunico, cómo me relaciono, qué creo, qué hago.

## **Módulo 1. Cómo siento. Inteligencia emocional. Nivel 1**

23 y 24 de febrero

¿Qué beneficios obtiene una persona emocionalmente inteligente? El alumno podrá conocer sus emociones y aumentar sus habilidades para manejarlas mejor. Reconocer las emociones de otra persona, darles la bienvenida o tenerlas en cuenta. Ayudarle a beneficiarse de sus propias emociones para dar un importante salto y convertirse en un líder que influye con integridad. Entenderá cómo funcionan las emociones: las 4 emociones básicas, los desencadenantes, las formas de expresar, el nivel de intensidad, el impacto en el lugar de trabajo. Concepto de inteligencia emocional. Antecedentes. Alfabetización emocional. Emociones básicas. Emoción y sentimiento. Emociones primarias, secundarias e instrumentales. Estado de ánimo y emoción. Disparadores, emociones y comportamiento. Escucha y emoción. Vulnerabilidades. Herramientas de gestión emocional. *Check in* emocional. *Feedback* emocional. Plan de acción.





## Módulo 2. Cómo pienso. Lo que explica la neurociencia de mí

9 y 10 de marzo

La tarea principal de la neurociencia es dar respuesta biológica a la conducta y su relación con el medio, avanzando en la manera de entender la compleja relación existente entre el cerebro y la mente, la conciencia, las emociones o el aprendizaje humano. Las neurociencias, concepto, origen y tendencias. La necesidad de un nuevo paradigma. Bases científicas del neuroliderazgo. Neuroliderazgo y *neuromanagement*. Desafío y competencias del nuevo directivo. Cerebro y neurona. Sistemas cerebrales. Sistema central y sistema periférico. Cómo tomamos decisiones. Sistema reptiliano, límbico y neocortex. Cómo recordamos y establecemos nuestro mapa. Inferencia. Concentración consciente. Momentos de atención consciente. Neuroplasticidad autodirigida. Neuronas espejo.

## Módulo 3. Qué quiero construir. *Self coaching. Coaching* para la vida

23 y 24 de marzo

Vivir desde el *coaching* es una manera de entender la vida. La base del *coaching* es elevar el nivel de consciencia que nos permita entender qué estamos haciendo y nos proyecte hasta el qué queremos hacer. A través del uso de herramientas empleadas en un proceso de *coaching*, aprenderás a observar de una manera distinta para conseguir resultados distintos. Realizarás ejercicios para volver a conectar con lo que de verdad te motiva y te hace sentir bien y en plenitud. Elevarás tu nivel de consciencia sobre quién eres, qué haces bien y qué dirección quieres tomar para vivir en coherencia.



## **Módulo 4. Cómo integro. Iniciación al Mindfulness. Nivel 1. Cultivar el equilibrio y la serenidad**

20 y 21 de abril

Vivimos en una sociedad que marcha a un ritmo frenético, con una sobreinformación como nunca antes habíamos vivido, centrada en el hacer y en el tener, llevándonos a unos niveles de estrés e insatisfacción inconcebibles y hemos olvidado lo más importante, parar y volver al ser, algo que todos sabemos hacer pero que hemos olvidado.

Volver a encontrarnos con nosotros mismos, a tomar conciencia de lo realmente valioso e importante de nuestra vida y encontrarnos con el silencio y el estar presente que todos hemos perdido en una sociedad que funciona en automático.

¿Qué mejor regalo podemos hacernos a nosotros mismos y a los nuestros? En este módulo aprenderemos a trabajar la atención plena y la presencia en el aquí y ahora para tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, o desafíos de nuestra vida.

## **Módulo 5. Cómo hablo. Metamodelo del lenguaje. PNL**

27 y 28 de abril

Una de nuestras herramientas mágicas más potentes es nuestro lenguaje. Las palabras que empleamos operan a un nivel tan profundo que llegan a modificar nuestra biología y nuestro comportamiento ya que son capaces de reforzar ciertas conexiones neuronales que nos predisponen a la compasión o a la acción. Diversos estudios científicos han demostrado cómo, nuestro lenguaje, por sí solo, crea realidades en nuestro cerebro y activa los núcleos amigdalianos provocando así diferentes reacciones emocionales.

Este módulo pretende elevar nuestra consciencia y nuestro autoconocimiento en relación con el lenguaje. El impacto directo que tiene nuestra manera de hablar y de hablarnos en nuestros resultados, en nuestro día a día, en nuestra formulación de objetivos y creencias, merece que dediquemos un tiempo a pararnos a pensar qué nos decimos y cómo, un tiempo para entrenarnos y generar un lenguaje positivo que nos conduzca hacia la meta de conseguir nuestro máximo potencial y rendimiento.

## **Módulo 6. Qué creo y qué me mueve. Creencias y Valores**

11 y 12 de mayo

Aquello que pienso construye mi realidad y lo que pienso está basado en mis creencias y valores.

El alumno aprenderá a reconocer pensamientos y modelos de conducta aprendidos que inhiben nuestro desarrollo. A crear nuevos paradigmas de pensamiento posibilistas y generadores. Cómo identificar los mecanismos de defensa que mi propio cuerpo genera ante el cambio y obstaculizan mi desarrollo. Cómo identificar cuando estoy actuando alineado o en conflicto con mis valores. Cómo construir el propio liderazgo basado en los valores que me sustentan.

## Módulo 7. Cómo me relaciono. Psicodrama

25 y 26 de mayo

Psicodrama es una teoría o modelo del hombre, de la que se deriva un método cuya principal fortaleza es el trabajo en *acción*, creando un espacio que posibilita la acción mística, emocional y cognitiva al unísono. Te permitirá vivir y experimentar situaciones reales, imaginadas o fantaseadas, del pasado, presente o futuro, en las que se dejan de manifiesto los vínculos relacionales, las emociones y los pensamientos que las acompañan y que pueden bloquear, limitar o potenciar el cambio personal, vincular y social de las personas.

En este módulo descubriremos cuál es tu forma de relacionarte con las personas y los diferentes grupos o pareja, cuáles son tus roles en la vida. En definitiva, trabajaremos sobre las relaciones humanas, sobre lo que ves de ti en tus relaciones, sobre tener la oportunidad de verte y sentirte en acción, de descubrir, reforzar y cambiar aspectos de las relaciones que dificultan tu vida con los demás y contigo mismo. Podrás crear respuestas nuevas y diferentes a problemas antiguos. Descubrirás tu *genio en potencia* y podrás producir cambios emocionales y vinculares que te permitirán reconciliarte con tu vida y tu esencia.

## Módulo 8. En qué me voy a convertir. Cambiología

8 y 9 de junio

En este bloque trataremos de analizar posibilidades para detectar el talento personal y organizacional, analizando las preferencias de personalidad. Facilitaremos herramientas operativas para que cada uno pueda detectar (en él mismo y en los demás) el lugar donde convergen las necesidades y requerimientos del mercado laboral con las competencias personales y los gustos y fortalezas de cada uno. Es decir, encontrar el elemento donde uno puede brillar y reconocer su talento y marca personal, así como ayudar a otros a lograrlo. Detectaremos los distintos paradigmas laborales y sociales, tratando de ver cómo se han construido y descubriendo las claves que las organizaciones inteligentes y exitosas utilizan para *navegar* con éxito. Formularemos las preguntas adecuadas y localizaremos los peligros de no controlar nuestra atención: multitarea, procrastinación, anticipación de resultados... El objetivo será lograr compromisos estables y gestionar las relaciones en un entorno profesional/personal. Un trabajo de *coaching* relacional con dinámicas experienciales.

Carga horaria:

80 horas presenciales.

Viernes de 16:00 a 21:00 h. y sábados de 09:30 a 14:30 h.



# SECCIÓN 3

*El líder holístico. Versión 4.0*

Programa presencial de 9 módulos



## **Módulo 1. El líder resonante. Inteligencia emocional. Nivel 2** 7 y 8 de septiembre

¿Por qué nos cuesta tanto gestionarnos? Fase cognitiva previa a la emoción. Consciencia emocional. Identificación positiva y negativa de las emociones en el cuerpo, mente y espíritu. Patrones de conducta positivos y negativos. Conexión emocional. Liderazgo y emociones. *Engagement*. Fisionomía y emociones. Identificación de emociones en los demás. Gestión de emociones en los demás. Estrategias emocionales para la gestión de equipos, reuniones y negociaciones. Creencias y conductas. Cómo desarrollar y evolucionar mi inteligencia.

## **Módulo 2. Neurociencia aplicada al *management*** 21 y 22 de septiembre

Aplicación de la neurociencia al liderazgo y a la gestión empresarial. En este módulo aprenderás cómo funciona la cognición humana en el proceso del lenguaje. Cuál es el vínculo entre lenguaje y pensamiento. Cómo interpretamos la realidad. Qué tiene que decir la neurociencia sobre nuestra capacidad de influencia. Cuál es el lenguaje del inconsciente y cómo afecta a nuestra toma de decisiones. Trabajaremos los conceptos intuición vs. lógica y los sistemas de pensamiento. Reconocerás algunos de los sesgos cognitivos y aprenderás a utilizar el neuro-lenguaje o lo que es lo mismo, a utilizar el lenguaje de forma estratégica. A través de la puesta en práctica del proceso de sintonía aprenderás mecanismos psicológicos para captar y mantener la atención.



## Módulo 3. Mindfulness. Nivel 2

5 y 6 de octubre

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

En este módulo profundizaremos cómo trabajar la atención plena y este modo de vida que es Mindfulness para no solo manejar el estrés de manera efectiva sino también para convertirnos en personas de alto rendimiento. Mindfulness implica estar focalizado al máximo, evitando la dispersión para utilizar todo el potencial creativo que tenemos.

Conocer cómo funciona tu mente, aprender a responder desde la calma y la claridad mental en lugar de reaccionar en automático, gestionar tus emociones, comunicarte desde la presencia y practicar la compasión, son claves para nuestro bienestar físico, mental y emocional.

## Módulo 4. El poder de la Negociación

19 y 20 de octubre

Se propone una metodología más práctica que teórica, con el fin de anclar en el participante pocos conceptos pero sólidos. El alumno podrá sensibilizarse con el poder que le otorga la capacidad de negociación. Podrá adquirir o mejorar su capacidad de persuasión. Distinguir las diferencias entre cesión y concesión. Conocerá un método de preparación ante cualquier proceso de negociación.

Se trabajará sobre posiciones e intereses, la esencia y las fases de la negociación.

## Módulo 5. El líder innovador. Aprendizaje en espiral

9 y 10 de noviembre

Las personas con menos capacidad de innovación responden continuamente de la misma manera a las mismas circunstancias generando los mismos problemas. ¿Te suena esto? No son capaces de aprender de su propia experiencia ni de la de los demás. Cuando esto sucede, la vida va en círculo, no cambian sus respuestas y, por tanto, obtienen los mismos resultados. Desde ese paradigma, competencias como la flexibilidad, la *learnability*, la adaptabilidad o detección del talento propio y ajeno parecen imposibles de conseguir.

El aprendizaje en espiral consiste en hacer algo distinto con cada situación a la que te enfrentas en la vida, de modo que puedas convertir esos círculos en espiral de aprendizaje. El líder realmente innovador es el que brota al mundo con nuevas respuestas, con nuevas formas de examinarse, de motivarse, de observarse para poder dar respuesta al reto.

## Módulo 6. La consciencia del liderazgo instintivo. Comunicación no verbal, confianza y delegación. *Coaching* asistido con caballos

16 y 17 de noviembre

En los últimos años surgen nuevas maneras en las que el caballo aporta y ayuda al humano como es la equinoterapia, la hipoterapia, o el *coaching* asistido con caballos, donde el caballo es una herramienta de aprendizaje en la inteligencia emocional, lenguaje no verbal (instintivo) del líder, desarrollo de autoestima y autoconocimiento.

El caballo es un animal de presa y de manada. Son estas cualidades las que le convierten en un gran maestro. Su supervivencia en la naturaleza depende de las habilidades de comunicación con el grupo para huir del depredador. Esto le hace un excelente comunicador, con gran sensibilidad para percibir el peligro o situaciones de riesgo.

Serán sus habilidades como buen comunicador y su comportamiento social lo que utilizaremos para el *coaching* con caballos. Los participantes aprenden a prestar atención al lenguaje corporal oculto, mensajes emocionales y claridad en el pensamiento. Crear relaciones de confianza, pasar de conflicto a solución de forma rápida y aumentar la cohesión entre los miembros del equipo.

## Módulo 7. Alimentación consciente

23 y 24 de noviembre

En los últimos tiempos, los hábitos alimentarios se han ido modificando, alejándose de lo que llamamos *comida real* sustituyéndose por comida llena de procesados y calorías vacías.

El frenético ritmo actual, hace que dediquemos poco tiempo a relacionarnos con los alimentos, olvidando que *somos lo que comemos* y alejándonos de una alimentación consciente. Los últimos estudios indican como la alimentación influye, no solo en nuestra salud física sino en nuestra salud emocional, debido al eje intestino-cerebro. Hoy se sabe que hay material neuronal en nuestros intestinos y también en nuestro corazón.

El objetivo de este módulo es aportar unos conocimientos básicos de nutrición que nos permitan identificar alimentos saludables para cambiar nuestros hábitos, siempre teniendo en cuenta circunstancias personales, sociales y laborales. Alimentación consciente como herramienta de cambio, la salud y el sentirse bien como principio de la felicidad.



## Módulo 8. Comunica o calla para siempre

14 y 15 de diciembre

Nuestra cultura no tiene la tradición de formar a grandes oradores. En cambio, todo el mundo querría ser un magnífico orador. Todo el mundo quiere experimentar el poder que otorga el saber ser inspirador y conector cuando está hablando en público o ante grupos de interés. Comunicar con claridad, siendo fiel al propio estilo, conectando con el mundo emocional e intelectual de tu interlocutor es todo un reto.

En este módulo aprenderás a reconocer tu propio estilo de comunicación. A desarrollarlo y adaptarlo a los diferentes contextos. Sabrás cuál es tu toque distintivo, lo que te hace ser único a la hora de comunicar. Porque la no comunicación no existe, hagámosla consciente, hagámosla bonita e inspiradora.

## Módulo 9. Marca personal

21 y 22 de diciembre

Tu marca personal es una estrategia y un camino a recorrer que nos asegura el presente y nos lleva al futuro en el que deseamos estar. Una marca personal bien construida asegurará que seas la opción elegida y para eso tendrás que saber dónde es el mejor lugar para que te encuentren a ti.

Veremos la importancia de su desarrollo dentro del entorno social, laboral y tecnológico. Desde el autoconocimiento valoraremos la evolución profesional. Trabajaremos las competencias de los profesionales del siglo XXI, el posicionamiento y la diferenciación, estableciendo objetivos a corto, medio y largo plazo. Plan de comunicación personal y propuesta de valor. Elegiremos las redes en las que a tu marca le convenga estar. Aprenderás a construir tu entorno EPA (Entornos Personales de Aprendizaje). Tú como embajador de marca de tu empresa y finalmente, ¿cómo sabrás si tu marca está funcionando? ROI y KPI's.

Carga horaria:

90 horas presenciales.

Viernes de 16:00 a 21:00 h. y sábados de 09:30 a 14:30 h.



# EQUIPO Y CLAUSTRO

Dirección del Programa: [Paula Sopeña](#)

Coordinación: [Graciela Angood](#)



**Paula Sopeña**

**Graciela Angood**

**Fernando Sampedro**

**Manuel Ignacio Seijo**

**Pedro Fernández**

**Guillermo S. Prieto**

**Lucía R. Olay**

**Carlos Hevia-Aza**

**Paz O. Riviére**

**Elena Á. Laso**

**Bibiana Díez**

**Carla Díez**

**Juan Miguel R. Esparza**

**Rocío Rentero**

**Eva Collado**





## PAULA SOPEÑA



Coach certificada y miembro de la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring AICM. Practitioner en programación neurolingüística. Directora de Escuela Europea de Líderes en Asturias entre 2014 y 2017. Socia fundadora de Human Desing School y Directora del Programa de Desarrollo Personal y Liderazgo de HDS. Consultora en Leister Consultores. Coach personal y ejecutiva. *Blogger* y divulgadora de *coaching* y desarrollo personal. Organizadora de distintos eventos de *coaching* y desarrollo del talento, OptimizaT 2015 y Knowmads en Red 2017.

## GRACIELA ANGOOD



Psicóloga. Coach formada por EEL y Certificada por AICM. Psicodramatista y Practitioner en Programación Neurolingüística. Más de 18 años impartiendo formación y trabajando en el desarrollo de personas y organizaciones. Formadora del equipo docente de Escuela Europea de Líderes entre 2014 y 2017. Formadora para Human Desing School. Coordinadora para el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de HDS. Fundadora de Crea Psicología, empresa dedicada al desarrollo de personas y equipos a través del *coaching*, *mentoring* y psicodrama. Coach en diferentes programas destinados a mujeres empresarias y directivas andaluzas. Consultora y miembro del *staff* en Leister Consultores. Formadora y coordinadora académica de Human Design School.

## FERNANDO SAMPEDRO



Consultor en RRHH con más de 24 años de experiencia. Practitioner, Máster y Trainer en PNL desde 1994. Experto en modelado. Creador del Método holístico de Coaching Floral para el desarrollo de competencias y liderazgo humano. Profesor experto en PNL aplicada a la Inteligencia emocional, comunicación y liderazgo y *coaching* directivo en; Máster de Ingeniería de Organización e Innovación en la Gestión (Universidad de Cantabria), Dirección General de Salud en Asturias, Central Lechera Asturiana, Peugeot España. Escritor y conferenciante. Colaborador y formador en Human Design School.





## MANUEL IGNACIO SEIJO



Más de 25 años de experiencia en el desarrollo de personas y organizaciones. Socio director de Leister Consultores. Formado con el modelo organizacional por el Tavistok Institute en Londres. Consultor en Desarrollo Organizacional y Coach Ejecutivo Senior Certificado por AECOP. Presidente honorífico de AECOP, profesor en numerosas escuelas de negocios y universidades en España. Desarrolla su labor en grandes empresas multinacionales y pymes en todo tipo de sectores. Formador en Human Design School y director del Programa *Liderazgo Líquido*.

## PEDRO FERNÁNDEZ



Más de 15 años de experiencia en formación y desarrollo de personas, tanto en Departamentos de RRHH en Caser Seguros o Ikea, como en empresas de consultoría y formación. Coach Profesional certificado con más de 1.300 horas de *coaching* ejecutivo y acompañamiento directivo. Formador Certificado por Airbus University para Airbus University Group. Últimos clientes, BMW, GSK, Securland Communications y Seur. Colaborador de Escuela Europea de Líderes Asturias entre 2014 y 2017. Colaborador y formador en Human Design School.

## GUILLERMO S. PRIETO



Colaborador como consultor en asesoramiento y formación, en negociación y habilidades directivas, tanto en empresas privadas como en entidades públicas, como: Policía Municipal de Madrid, Policía Nacional, Siemens Andina, Universidad Sergio Arboleda de Bogotá, Cerrejoncoal, Compañía de Jesús, SEPI o John Deere, entre otras.

Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología. Dirige la empresa consultora en habilidades de comunicación Grupo BLU desde 2011. Profesor en ICADE y en La Escuela de Organización Industrial. Escritor y conferenciante. Colaborador y formador en Human Design School.





## LUCÍA R. OLAY



Doctora en Filología. *Coach* educativo y organizativo acreditada por AECOPE. Certificada en *coaching* y *coaching* ejecutivo por EEL, AICM y AECOP. Practitioner en Programación Neurolingüística. Experta universitaria en inteligencia emocional por la UNIR. Socia fundadora en Verbum Consulting. Directora y formadora de la Certificación de Coaching Educativo CERTICEA. Formadora en los programas de Certificación de Coaching y Coaching Ejecutivo de EEL en Asturias entre 2015 y 2017. Colaboradora y formadora de Human Design School.

## CARLOS HEVIA-AZA



Coach certificado por I.C.F. Experto en habilidades de Coaching educativo (Centro Universitario La Salle) y Experto en Coaching por la Universidad de Oviedo. Socio fundador de Nortespport Formación. Fundador y formador en Alquimia Educativa. Premio Nacional Educaweb 2015 de Orientación Académica y Profesional. Más de 20 años de experiencia como profesor de Secundaria y Bachillerato. Formador para S.M Editorial. Profesor colaborador Universidad de Oviedo en el título de especialista en Coaching. Docente en Programa Superior de Coaching Ejecutivo (homologado AECOP) DICTEA, DGA, AIRA. Ponente en congresos educativos. Conferenciante TED 2016. Colaborador y docente en Human Design School.

## PAZ O. RIVIÉRE



Tras tres años viviendo en Inglaterra y Francia para estudiar idiomas, se traslada a Arizona donde durante dos años comienza su trayectoria en Mindfulness. Coach Personal, Máster PNL y experta en inteligencia emocional y Mindfulness. Formada con el equipo de Jon Kabat-Zinn en el programa MBSR de reducción de estrés de la Universidad de Massachusetts. Programa CCT (Cultivo de la Compasión) con Margaret Cullen de la Universidad de Stanford. Programa MECL Alimentación Consciente con Jan Chozen Bays y Programa Mindfulness niños y adolescentes con Eline Snel. Colaboradora y formadora en Human Design School.





## ELENA Á. LASO



Profesora de yoga por convicción propia y por deseo de encontrar una vida más equilibrada y saludable, alejada de lo que fue su formación académica inicial. Arquitecta de Interiores, fundó el centro de Yoga Studio donde imparte esta disciplina. Paralelamente, decidió certificarse en coaching con la Escuela Europea de Líderes y AICM. Su deseo constante de crecimiento y su necesidad de ampliar conocimientos le llevó a formarse en el Eneagrama con Claudio Naranjo. Tras un periodo de investigación, basado en el deseo de incluir su pasión por los caballos como herramienta de desarrollo personal, realizó diversos estudios de Etología Equina, Equitación Positiva y Equinoterapia, creando un proyecto propio donde estos animales se convierten en grandes maestros en el camino al autodescubrimiento.

## BIBIANA DÍEZ



Pedagoga y terapeuta cognitiva. Desarrolla programas de estimulación cognitiva, Mindfulness y educación para la salud con personas mayores con enfermedades neurodegenerativas. Cofundadora de Cocinando Salud: formación y asesoramiento en educación para la salud, alimentación, educación emocional, ambiental, *showcooking* y Mindfulness. Miembro de Musgo Vida-Verde, asociación que promueve vida saludable y respeto por el medio ambiente, actividades formativas y de divulgación. Formadora y colaboradora en Human Design School.

## CARLA DÍEZ



Bióloga sanitaria. Técnico Química Ambiental. Asesora naturópata, desarrollo protocolos de salud integral. Cocreadora del espacio *El Planeta Salud* (ecotienda, consultoría holística y educación para la salud). Cofundadora de Cocinando Salud y miembro de Musgo Vida-Verde. Colaboradora y formadora en Human Design School.





## JUAN MIGUEL R. ESPARZA



Consultor de organizaciones. Coach Ejecutivo y de equipos. Formado en Consultoría Organizacional con el modelo Tavistok en programas dirigidos por el Tavistok Institute. Actualmente centra su trabajo en proceso de transformación de cultura en instituciones, organizaciones y desarrollo de equipos directivos. Supervisa el trabajo de organizaciones socio-sanitarias y educativas. Colaborador y formador en Human Design School.

## ROCÍO RENTERO



Coach independiente certificada por AECOP. Con más de 20 años de experiencia como directiva y empresaria. Amplia experiencia en *coaching* ejecutivo en la pequeña y mediana empresa. Vocal de La Cámara de Comercio de Almería. Directiva en la Junta de Dirección de Mujeres Empresarias de Almería. Miembro de Asociación Empresarios de Almería ASEMPAL. Colaboradora y formadora en Human Design School.

## EVA COLLADO



Consultora independiente de gestión estratégica del capital humano especializada en procesos de transformación, diseño de estrategia organizativa y acompañamiento en la sensibilización al cambio a través de la innovación y las nuevas tecnologías. Experta en Personal Branding. Conferenciante, formadora y escritora.

Más de 20 años dedicados a la gestión del capital humano y su desarrollo (formación, selección, comunicación interna...) en diferentes organizaciones nacionales e internacionales. Conferenciante y formadora a nivel nacional e internacional sobre todos los temas que desarrolla e investiga en su universo profesional. Escritora, autora del libro *Marca Eres Tú* Editorial Rasche. Formadora y colaboradora en Human Desing School.





## Inversión económica

Este es un programa único e innovador. No existe ningún otro que aglutine las disciplinas que hemos diseñado para este programa, ni que contemple las áreas que creemos imprescindibles para desarrollar al individuo en todo su potencial, tanto personal como profesional.

**SECCIÓN 1**  
**1.200€**

**SECCIÓN 2**  
**2.100€**

**SECCIÓN 3**  
**2.250€**

Precio único para las personas que decidan realizar el programa íntegro:

**4.400€**

Habrà opciones de financiación y acuerdos con la Tripartita.

Para más información ponerse en contacto con la dirección del programa a través del email:

**[direccion@humandesignschool.es](mailto:direccion@humandesignschool.es)**

## Sede académica

El programa íntegro se llevará a cabo en las instalaciones de La Laboral.

### Sede Académica

Cabueñes, 33394 Gijón, Asturias.

\*Parking habilitado.

### Oficina

C/ Dindurra nº 41, 12 D, 33202 Gijón, Asturias.

## RSC

Este programa contribuye altruistamente con la ONG *Identidad para ellos* porque queremos apoyar a los jóvenes en exclusión social.







Nº Móvil: 652 81 42 18  
Email: [direccion@humandesignschool.es](mailto:direccion@humandesignschool.es)

[www.humandesignschool.es](http://www.humandesignschool.es)