



# Transformación personal

Código: 441232

Duración: 4.00 horas

## Descripción

---

Estamos en un entorno de cambio acelerado donde los paradigmas se transforman constantemente. Para estar preparados a afrontar estos cambios tan vertiginosos, debemos aprender a transformarnos buscando la mejor versión de nosotros mismos.

Este curso presenta una serie de herramientas y de pasos que deben llevarse a cabo en un proceso de transformación personal, para que éste resulte exitoso, y se ofrecen pautas para aplicar estas habilidades en la práctica, desarrollando una actitud de permanente disposición al cambio, que nos permita impulsar el éxito personal y profesional.

## Objetivos

---

- Conocer tu propio perfil personal como líder del cambio en tu entorno personal y profesional
- Conocer y aprender a identificar los tipos de actitudes que se presentan cuando nos enfrentamos a situaciones de cambio.
- Reconocer y destrabar creencias culturales, modelos mentales y comportamientos humanos que dificultan alcanzar mayores resultados.
- Aprender las principales herramientas disponibles para llevar a cabo un proceso de transformación personal aplicarlas en la práctica.
- Brindar herramientas simples para modificar los hábitos y mejorar la calidad de vida y las posibilidades de éxito profesional.

## **Transformación personal**

### **UNIDAD.- Iniciando el proceso de cambio**

- ¿Qué es el cambio?
- La resistencia al cambio
- Resistencia al cambio: las actitudes y esquemas mentales
- Resistencia al cambio: los hábitos adquiridos
- Las tradiciones y normas sociales
- Emociones asociadas a los cambios no deseados

### **UNIDAD.- Diagnóstico y herramientas para el cambio**

- Análisis DAFO
- Ejemplo de análisis DAFO personal
- Ejemplo de análisis DAFO aplicado a un negocio
- Matriz de probabilidad - impacto
- Análisis de campo de fuerza
- Herramientas para el cambio organizacional
- Gap Analysis
- Cómo aplicar el análisis gap
- Gap analysis personal
- Técnica Start, Stop, Continue
- Rueda de Futuro

### **UNIDAD.- Modificación de los hábitos**

- El refuerzo cerebral
- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos