

Bienvenidos tripulantes al 2do. Intensivo de VGC, del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.



CHECK IN

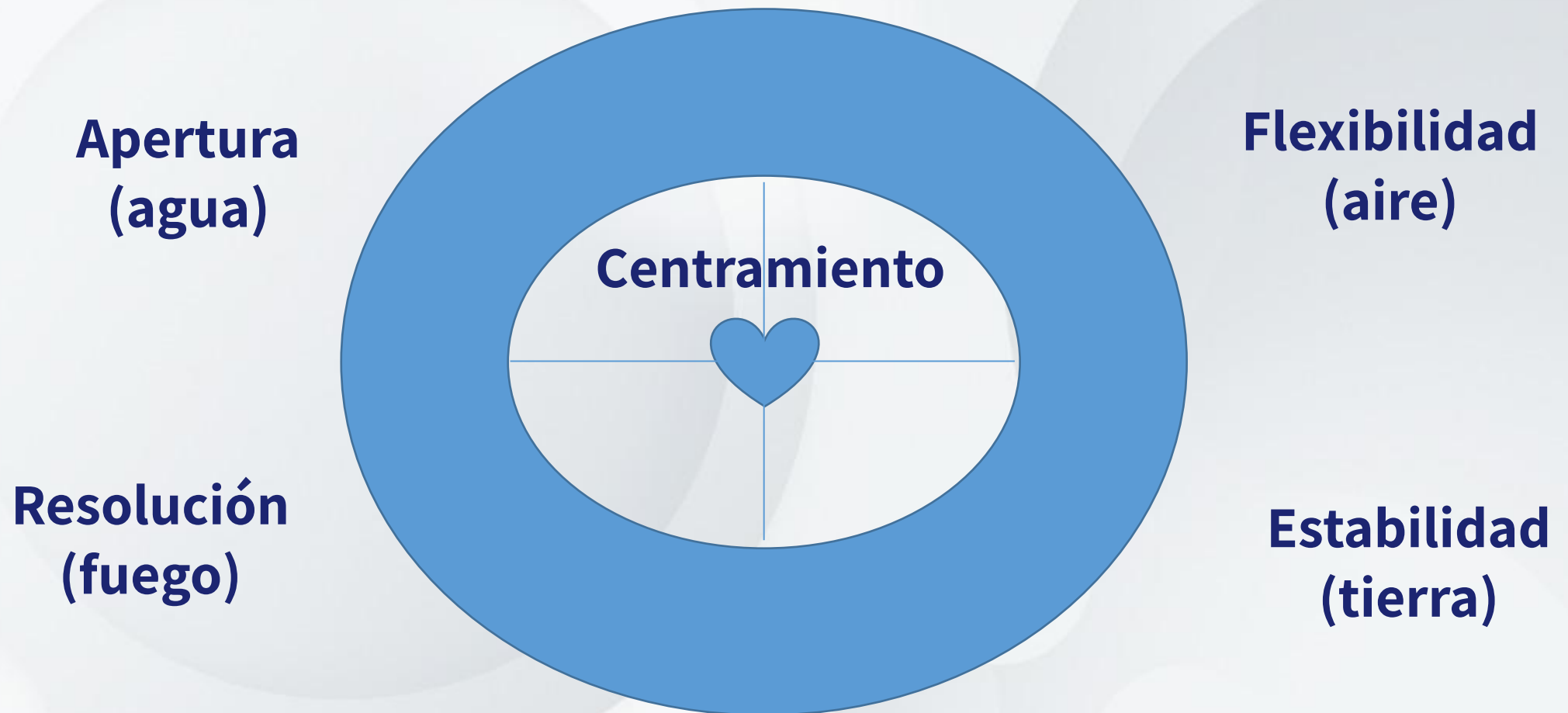
¿Cómo llegarás al encuentro de hoy desde el cuerpo?

¿Del 1-10 cuánto estás disponible?

¿Estás para estar?



Disposiciones corporales o corporalidades



Centramiento




EMOCIONES	Estar presente aquí y ahora.
	Ser consciente de ese estar presente.
	Conectarse con la habilidad de responder, “Responsabilidad”.
	Tener estado de presencia.
	Confianza plena, implícita y existencial.
	Amar la incertidumbre como posibilidad y trampolín.
PARA QUE ACCIONES	<p>Ser en el otro, Coachear. Declarar quiebre y ser coacheado. Generar completud. Vivir la vida en aceptación, armonía y bienestar.</p>

Proceso para lograr la **meta disposición** corporal **CENTRAMIENTO**:

Partimos de **la PAUSA**, accionamos a través de **TEP** (técnicas para estar presente) y así al darnos cuenta que **la acción genera ser**, logramos un **cambio del observador**, y nos encontramos **siendo** la distinción **Centrado**.





La PAUSA, las TEP y el CENTRADO recurrente, nos permiten SER, la meta disposición corporal CENTRAMIENTO.

“CENTRAMIENTO”
Estado de Presencia – Continuum de Conciencia



Exploremos.....

REPASEMOS

LOGRANDO RESULTADOS DESDE LA PAUSA

P O D A - Parar - Observar - Distinguir - Accionar

El secreto para lograr resultados requiere entonces, de un **cambio del observador**, que se logra, incorporando nuevas distinciones.

Distingamos estas tres nuevas distinciones:

- ACTUALIDAD -

- CONCIENCIA -

RESPONSABILIDAD -



Actualidad

Es estar **aquí y ahora**. Darme cuenta de que es lo que estoy pensando y sintiendo en este preciso momento.

Cachar, agarrar, pescar el pensamiento, sentimiento o sensación presente.



Conciencia:

Es estar presente, percatarme, ser consciente, darme cuenta de lo que estoy pensando (juicios), de lo que estoy sintiendo (sensaciones y sentimientos) en este preciso momento.

Responsabilidad:

Es tener la habilidad de responder - Response-able, del inglés,
Response: Respuesta y able: Capacidad

Corporalidad o disposición corporal

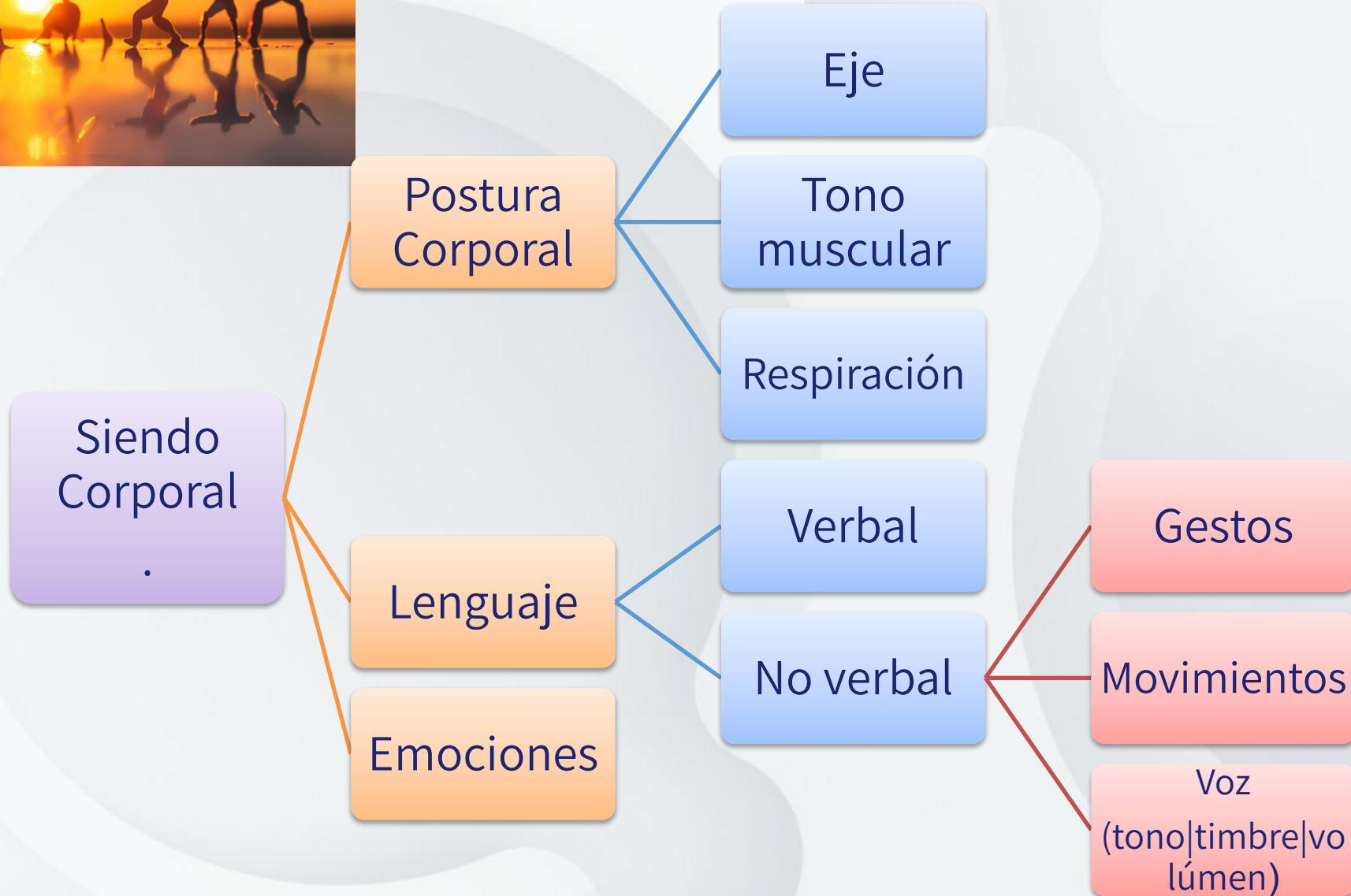


- Es la coherencia del observador que soy , con qué cuerpo voy por la vida y está acompañado con un determinado siendo corporal o características corporales.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características o estereotipo corporal, me permite observarme desde los 3 dominios del ser(C-E-L) y elegir cual necesito en determinada situación o momento de mi vida.





Siendo Corporal



Estereotipo corporal en las 4 disposiciones corporales



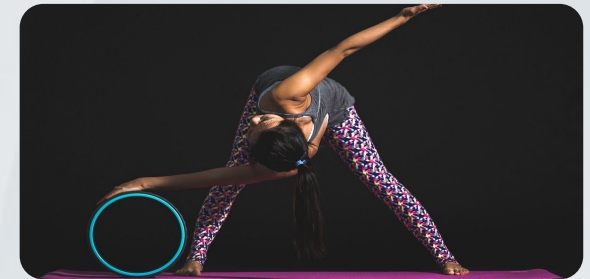
Resolución



Estabilidad



Apertura



Flexibilidad

Repasamos cuál es el siendo o estereotipo en RESOLUCIÓN Y ESTABILIDAD.
(Mirada, Postura, tensión, respiración, gesto, lenguaje, movimientos)
Y veremos con profundidad APERTURA Y FLEXIBILIDAD, luego lo aplicaremos
y relacionaremos a la experiencia vivida.

Estereotipo corporal:

- ✓ Ojos apretados y focalizados en un punto.
- ✓ Respiración corta por la nariz hasta el pecho.
- ✓ Tensión muscular, tono alto.
- ✓ Disposición de ir hacia delante.
- ✓ Movimientos explosivos.
- ✓ Sonido enérgico y corto.



**Nos dispone a la acción,
más que al pensar o reflexionar**

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada hacia el entorno y hacia mí mismo.
- ✓ Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- ✓ Tono muscular de medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- ✓ Dinámica de movimiento conducida.
- ✓ Sonido grave y bajo.



**Nos permite la posibilidad
de concretar y conservar
en el tiempo.**

VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a para disfrutar del siguiente video...





PUESTA EN COMÚN



¿Qué rescato como Aprendizaje de esta parte de la clase 2'?



BREAK



DINÁMICA (Espejo)





PUESTA EN COMÚN.

DINÁMICA



PUESTA EN COMÚN



Apertura

Aquí aparece la emoción,
sensibilidad, acercamiento
y sintonía con el otro.

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada suave, sin tensión.
- ✓ Respiración profunda, por la boca hasta el abdomen.
- ✓ Tensión muscular, tono bajo.
- ✓ Disposición de ir hacia atrás.
- ✓ Movimiento conducido.
- ✓ Sonido suave y largo.

Apertura

APERTURA

Equilibrio

Exceso

Déficit

EMOCIONES

Paz

Dependencia

Aislamiento

Aceptación

Bronca

Soledad

Ternura

Obligación

Desinterés

Erotismo

Desvalorización

Apatía

Sensibilidad

Baja Autoestima

Relaciones no duraderas

Confianza

Resentimiento

Compasión

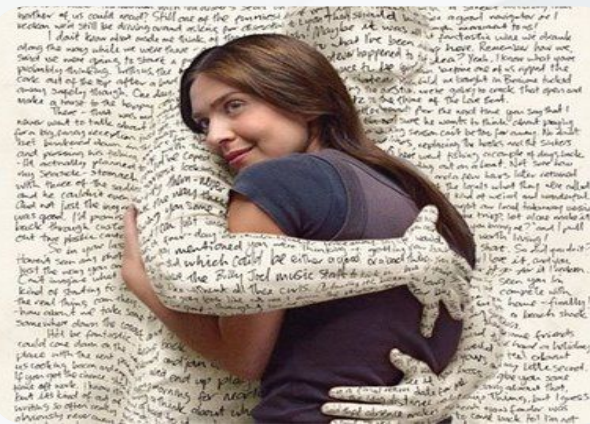
Resignación

Desconfianza

APERTURA

PARA QUE ACCIONES

Escuchar, Respetar la legitimidad del otro, aceptar, amar, escucharme, aceptarme, perdonar, perdonarme, confiar y crear confianza, transmitir paz, dar y recibir feedback, hacer el amor, indagar.



BREAK





DINÁMICA (Dibujo libre)



PUESTA EN COMÚN.



DINÁMICA
(Ritmos)

PUESTA EN COMÚN



Flexibilidad

Dispuestos al cambio,
al aprendizaje y deseos
de espacio para expandirse

Estereotipo corporal:

- ✓ Ojos muy abiertos
- ✓ Inhalación corta por la nariz y exhalación larga por la boca.
- ✓ Tono muscular medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo hacia arriba.
- ✓ Dinámica de movimiento explosiva y conducida.
- ✓ Sonido agudo y exagerado.

Flexibilidad



FLEXIBILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Diversión	Dispersión	Arrogancia
	Alegría	Falta de foco	Miedo
	Optimismo	Flojera	Terquedad
	Creatividad	Desaliento	Agotamiento
	Liviandad	Trivialidad	Manipulación
	Cambio	Inconstancia	Culpa
	Desapego	Atolondrado	Autoexigencia
FLEXIBILIDAD			
PARA QUE ACCIONES	Adaptarse a los cambios, jugar, divertirse, soltar apegos, cambiar de opinión, aceptarse torpe, gratificarse, socializar, conocerse a sí mismo y a los demás, enriquecerse de nuevos puntos de vista		

PUESTA EN COMÚN



¿Qué aspectos nuevos lograron explorar?

¿Qué acciones, comportamientos y actitudes crees que limitan tu mapa mental?

Podemos ampliar o limitar nuestros MAPAS MENTALES o modelo del mundo, haciéndolos rígidos y limitantes o flexibles y facilitadores. ¿Qué descubriste hoy de esta experiencia?



Apertura con Flexibilidad

La apertura dice "Bienvenido al mundo de las emociones", las escucha y valora.
Nos deja sentir el amor.

La apertura con la flexibilidad esta alerta a lo que le pasa al otro.

Flexibilidad con Apertura

La flexibilidad con apertura siempre hay otro, es consciente de que hay un otro; escucha al otro y lo complace, es amable y cordial.



Apertura con estabilidad

Gestiona sus emociones.

Flexibilidad con estabilidad

Amable y cordial.

Poca adaptación a los demás, a los cambios

Distinguiendo en las disposiciones corporales de Apertura y Flexibilidad, que emociones aparecen y para que acciones me sirve cada una de ellas.

Y así, desde la meta disposición corporal CENTRAMIENTO, poder elegirlas, para lograr mi compromiso, en cada situación que se me presente, independientemente de cual sea ella.



VIDEO

Diálogo Interno

Te invitamos a ponerte cómodo/a para disfrutar del siguiente video...



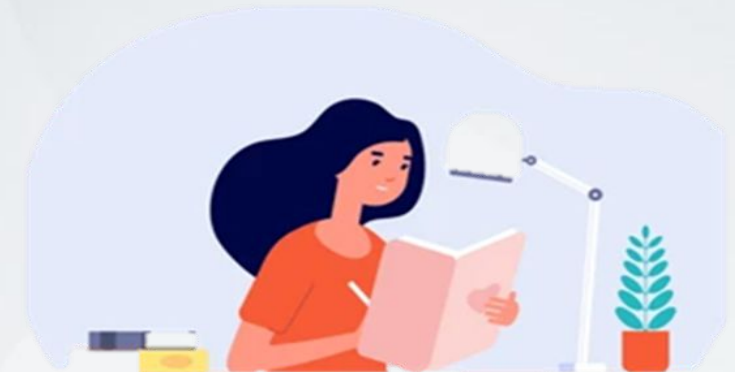


¿Qué te llevas del encuentro de hoy?



Actividades de aprendizaje

- Busca situaciones en dónde te identificas en apertura.
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?
- ¿Hay tensiones?
- ¿Identificas conversaciones?, ¿Cuáles?
- Busca situaciones en dónde te identificas en flexibilidad.
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?
- ¿Hay tensiones?
- ¿Identificas conversaciones?, ¿Cuáles?
- ¿Cómo te das cuenta en qué disposición estás?





Cierre
Danzas circulares



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO