



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 30** del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

CCOP CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL





CHECK IN

¿Cómo llegás al encuentro de hoy?
Del 1-10 ¿Cuánto estás disponible?
¿Estás para estar?



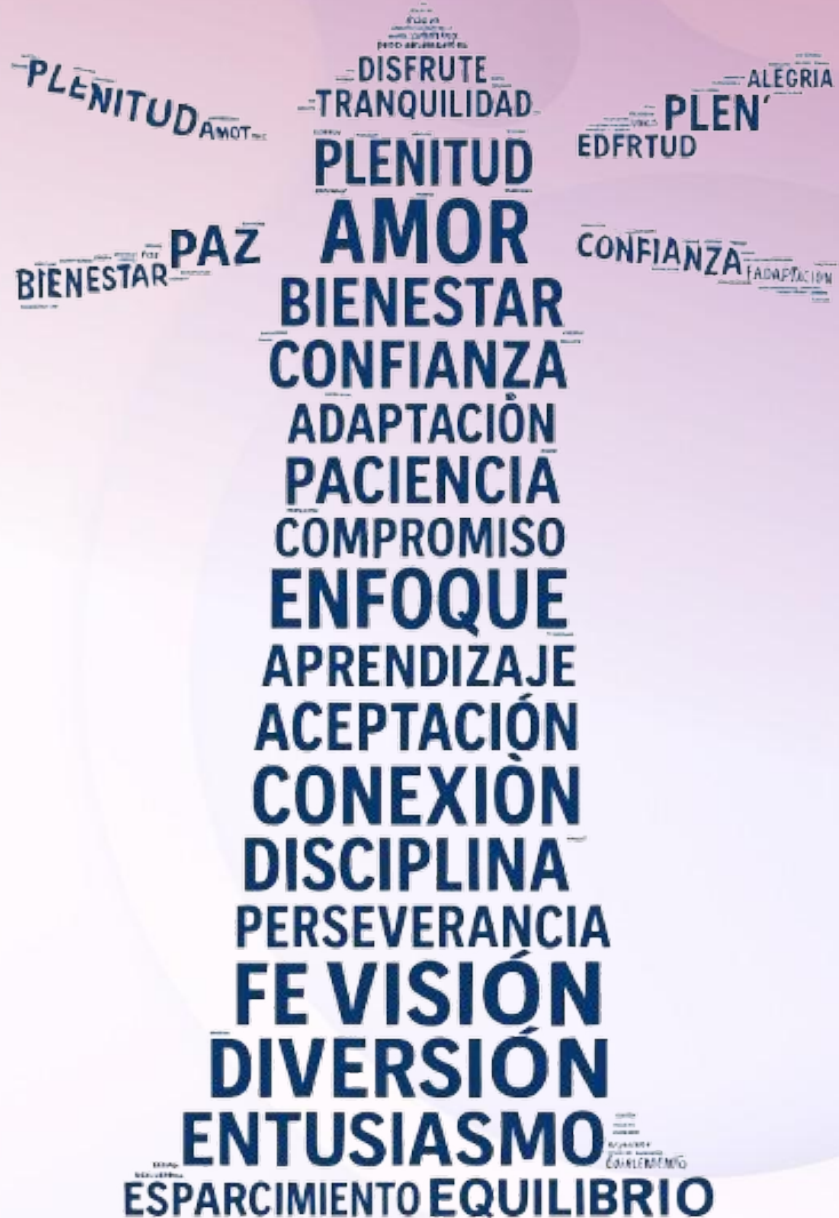
Los invitamos a una PAUSA

El poder de la respiración consciente:

“La respiración no es solo un acto biológico; es el puente que te une con el momento presente. Siente el aire entrar y salir, y en esa simplicidad, encuentra la paz.”

Inspirado en el libro: El poder del ahora-Eckhart Tolle.





Palabras FARO

¿Cómo les fue con las Palabras Faro de la semana pasada?

Palabras Faro última semana:

Amor. Bienestar. Gratitude. Cambio. Equilibrio. Adaptación. Plenitud. Diversión. Observación. Claridad. Profundidad. Comunicación. Planificación. Compromiso. Salud. Vida Sana. Aceptarme. Disfrute. Cumplirme. Presente. Aceptar.

Les pedimos que elijan DOS “PALABRAS FARO” para que los guíen en el entrenamiento individual y grupal para esta semana. ¡Compartimos!



PISTA CORPORAL

Disposiciones Corporales

**APERTURA
FLEXIBILIDAD
RESOLUCIÓN
ESTABILIDAD**

¿Quién entra a la pista?

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Practicaron la PAUSA para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Recreativamente? Parar para Observar, para Distinguir, para elegir y gestionar el **ENOJO**.
- 2) ¿Accionaron para ir completando la **AP5**? . “El líder que sirve”.
- 3) ¿Registraste en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre los comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria, relacionándolos con las distinciones que vas incorporando? ¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo observaste tu estado emocional y corporal?
- 4) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?



EMOCIONES RECURRENTE



MIEDO



¿QUÉ ES EL MIEDO?



- Como toda emoción, surge en una dinámica relacional en la conversación interna o con otros y especifica la predisposición a accionar ante la ocurrencia de un disparador que modifica el espacio de posibilidades en la que nos encontramos.
- ¿Es mejor tener o no tener miedo?
- Como toda emoción puede ser funcional o no funcional.
- Es una señal valiosa que proviene de la **confianza y el amor** y **nos alerta** para cuidarnos de amenazas/peligros que puedan afectarnos □ **el miedo abriendo posibilidades.**
- En el proceso para el logro de resultados suele ser la emocionalidad de base que esté inhibiendo el accionar por **desconfianza y temor** incrementando en forma disfuncional el peligro y minimizando mis recursos □ **el miedo cerrando posibilidades.**

Dinámica para explorar emociones recurrentes



Piensa una situación en que sentiste **miedo** (de 1 a 10) busca una que puntúes 5 o menos.

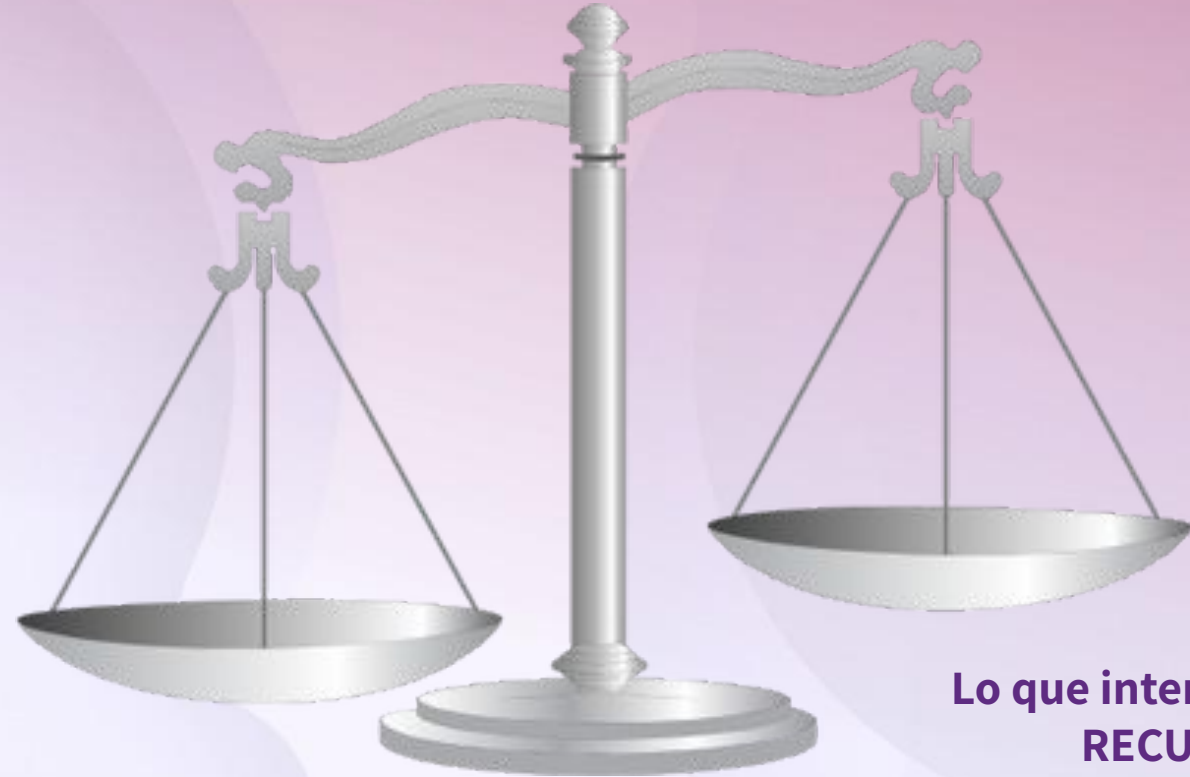
- ¿Qué es lo que me asustó de esa situación?
- ¿Qué pensamientos aparecieron?
- ¿Ese miedo estaba basado en hechos reales o en suposiciones?, ¿Provenía de una experiencia pasada o era algo nuevo?
- ¿Pude darme cuenta si tenía recursos que me pudieran ayudar ante esa situación?



Identificando el Miedo

Es una emoción que el cerebro genera automáticamente para protegernos y dispara en el lenguaje, según sea el compromiso de mi escucha, una conversación de juicios no fundamentados que crean una sensación de angustia cuando se superponen dos interpretaciones:

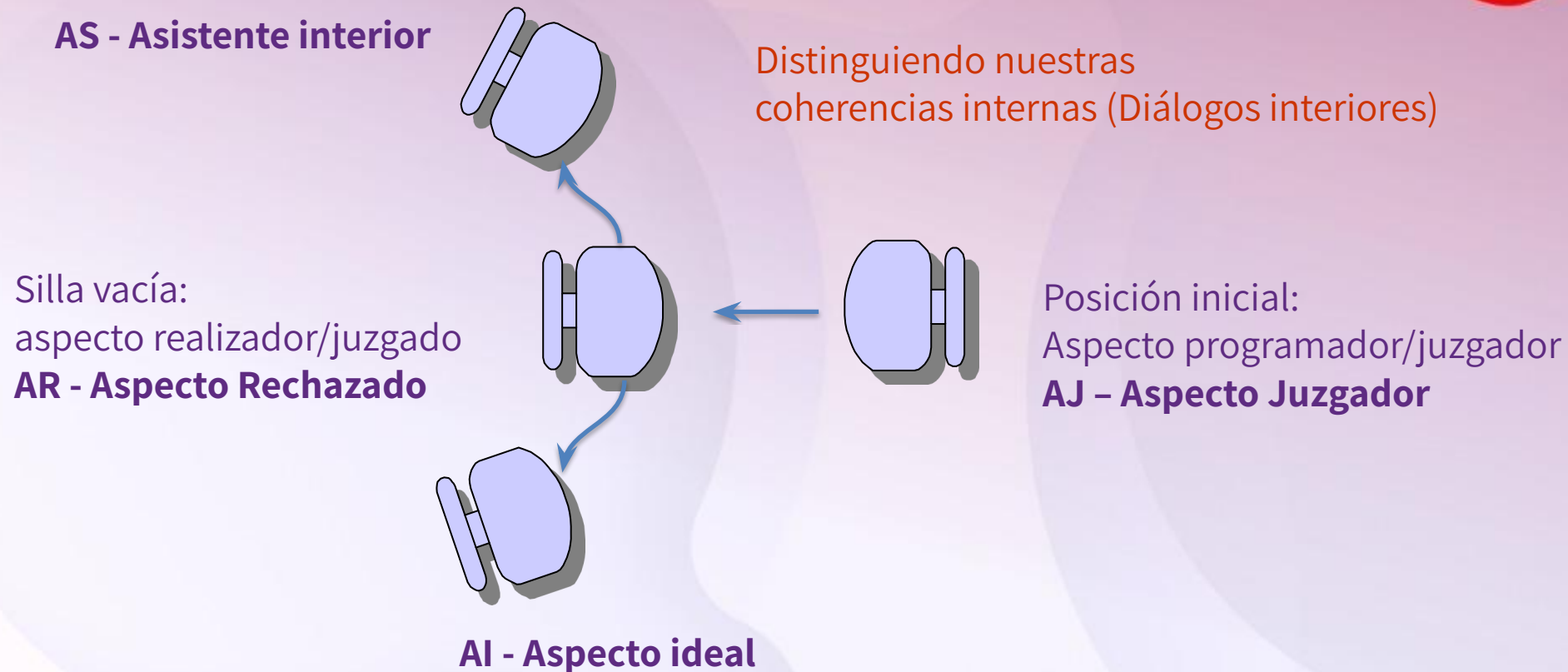
**Lo que interpreto como
AMENAZAS**
(grandes)



**Lo que interpreto como
RECURSOS**
(pequeños)



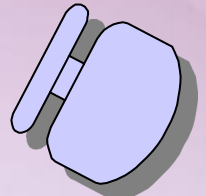
Esquema de las dinámicas exploratorias



EL MIEDO



AS - Asistente interior



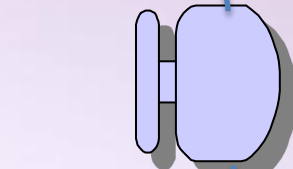
Distinguiendo nuestras
coherencias internas (Diálogos interiores)

Silla vacía:
aspecto realizador/juzgado

AR - Aspecto Rechazado

ASPECTO TEMEROSO

Interpreta falta de recursos



Posición inicial:

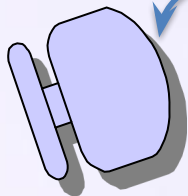
Aspecto programador/juzgador

AJ - Aspecto Juzgador

ASPECTO AMENAZADOR

ASPECTO ATEMORIZADOR

Interpreta amenazas



AI - Aspecto ideal

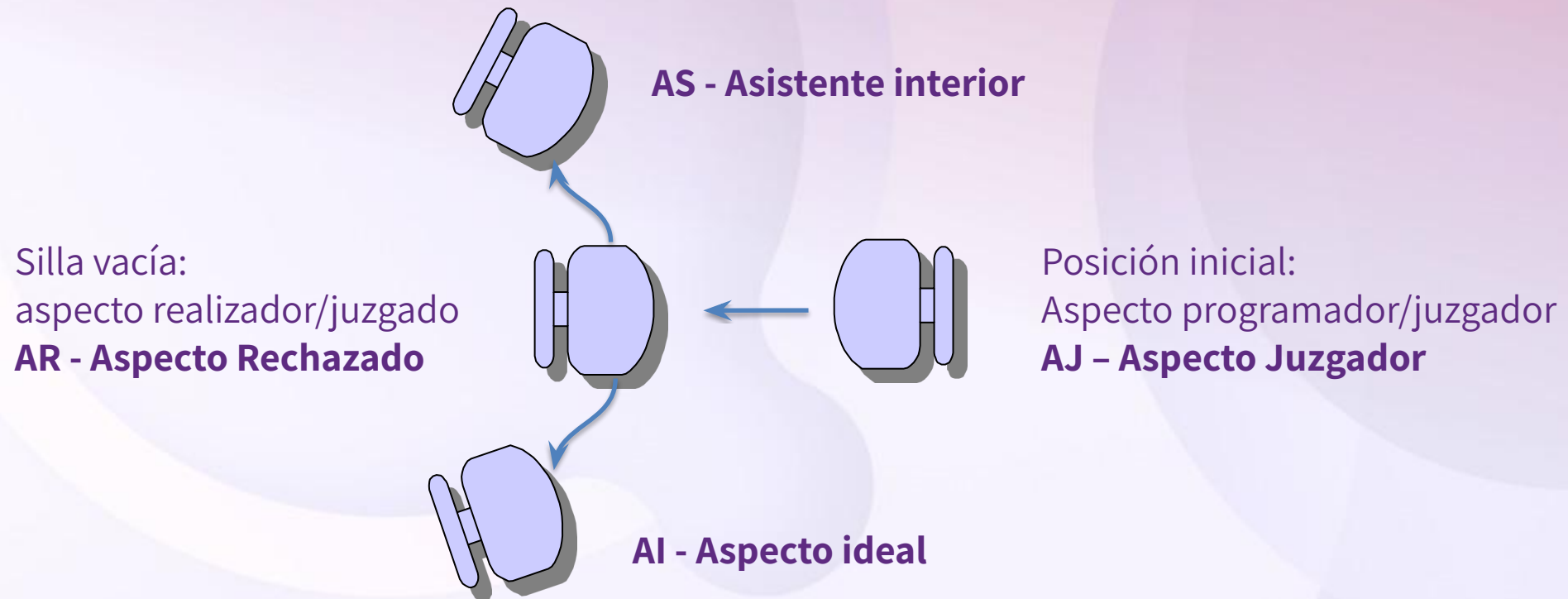
A hand holding a white cup of coffee is the central focus, set against a white, shaggy fur rug. The rug is scattered with numerous small, vibrant purple flowers. In the upper right corner, a brown paper envelope and a dark blue folder are partially visible. The background is a light-colored wooden surface. The word "BREAK" is written in a bold, purple, sans-serif font in the center of the image.

BREAK

DINÁMICA EXPLORATORIA



Distinguiendo nuestras coherencias internas (Diálogos interiores)



IDENTIFICANDO EL MIEDO



EXPLORANDO MIS ASPECTOS – EL MIEDO (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

1. ¿A qué le teme su aspecto miedoso?
2. ¿Cómo es la imagen de ese aspecto miedoso? (responda incluyendo sexo, edad, postura corporal, expresión facial, vestimenta, entorno)
3. ¿Cómo quisiera que fuera ese aspecto que hoy rechaza? ¿Qué reacción le gustaría tener ante lo temido en lugar de la que hoy está teniendo?
4. ¿Cómo es la imagen del Aspecto Ideal? (responda incluyendo sexo, edad, postura corporal, expresión facial, vestimenta, entorno).
5. ¿Qué sintió el Juzgador frente al Aspecto Rechazado? “Lo que yo siento hacia vos es...”
6. ¿Qué tuvo ganas de hacerle el Juzgador? “Si esto que siento se convirtiera en acción, lo que tengo ganas de hacerte es- 7. ¿Qué sintió el aspecto rechazado, el aspecto miedoso al escuchar al Juzgador? “Lo que siento al escucharte es....”
- 8. ¿Qué necesita el aspecto miedoso, el aspecto rechazado para sentirse en condiciones de transformarse en el Aspecto Ideal? “Lo que necesito recibir de vos es

IDENTIFICANDO EL MIEDO



EXPLORANDO MIS ASPECTOS – EL MIEDO (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

9. ¿Qué le dijo el Asistente al Aspecto miedoso? ¿Cómo fue su trato?
10. ¿Cómo se sintió el Aspecto temeroso al recibir este trato?
11. ¿Cómo se imaginó a sí mismo el Aspecto temeroso al cabo de un mes si recibiera ese trato cada vez que lo necesite?
12. ¿Qué sintió el Juzgador al percibir la relación entre el Aspecto temeroso y el asistente? “Lo que siento al verlos es
13. ¿Qué diferencias percibe el Juzgador entre su modo de tratar al Aspecto miedoso y la forma en que lo hace el asistente? “La diferencia que observo es
14. ¿Desea el Juzgador aprender a tratar al aspecto temeroso como lo hace el Asistente? En caso de ser así ¿que necesitaría recibir del asistente para poder hacerlo?
15. ¿Identificó alguna relación interpersonal similar a la que tenían al comienzo el aspecto temeroso y el Juzgador?
16. ¿Qué registra haber aprendido y qué reconoce que le falta? ¿Qué pedidos/ofertas/promesas puede hacer?

Compartir general.

AUTOASISTENCIA – EL MIEDO – NORBERTO LEVY

Observar, registrar, y compartir luego.

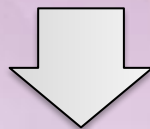


www.autoasistencia.com.ar



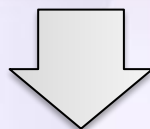
Aspecto Miedoso AR:

Se comporta como que no tiene recursos para enfrentar la amenaza.



Aspecto juzgador AJ:

No lo escucha o se enoja por la actitud del aspecto miedoso.



AJ Suma una nueva amenaza al **Aspecto Miedoso AR:**

La indiferencia o el enojo del Aspecto juzgador.



DEL MIEDO DISFUNCIONAL:
aquel que inhibe, angustia,
paraliza.

AL MIEDO FUNCIONAL:
aquel que utiliza la señal de miedo
para desarrollar recursos faltantes o
reinterpretar las amenazas



EN GRUPOS



Trabajamos con estas preguntas:

- ¿Qué reflexiones te produce esta distinción?
- ¿De qué manera puede contribuir a la transformación del observador que estás siendo?
- ¿Qué pudiste distinguir en la dinámica y en el video de Levy?
- ¿Escuchas y aceptas, en forma habitual, a tu aspecto miedoso o lo rechazas?
- ¿Qué compromisos puedes declarar para transformar tus miedos disfuncionales en funcionales?

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Sigamos accionando para ir completando la **AP5 – Liderazgo al servicio**.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Re creativamente (Parar para observar, para distinguir y elegir) y gestionar el **MIEDO**.
- Registra en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre tus comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria y relaciónalos con las distinciones que vas incorporando. (¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo está tu estado emocional y corporal?)
- Sigamos respondiendo las preguntas de consolidación en el **Campus**.
- **Lean el artículo FAC EN UN MUNDO COMPLEJO.pdf** para completar su aprendizaje y anticiparse a la plenaria del sábado 22-11.





CHECK OUT

¿Qué te estás llevando
del encuentro de hoy?

Registro en mi bitácora de aprendizaje:
¿Qué distinguí hoy? ¿De qué me doy cuenta?
Compartimos...