



Coaching con PNL

El Liderazgo Neuroquímico

Sylvia L. Rodríguez, MCE

**Mercado de
Capacitación
2013**



Mejoramos el liderazgo haciendo conscientes los procesos subconscientes

PROGRAMACIÓN:
Cómo articulamos patrones de pensamiento, lenguaje y comportamiento, y obtenemos los resultados habituales

NEURO:
Funciones del cerebro y cómo usamos la mente. Las conexiones neuroquímicas que dan origen a cada emoción.

LINGÜÍSTICA:
El lenguaje verbal y no verbal. La manera de comunicarnos con los otros. El uso del lenguaje manifiesta cómo manejamos la vida.

Gracias por participar esta enriquecedora experiencia, yo misma tuve la oportunidad de ser parte de talleres que me dejaron grandes aprendizajes y nuevos desafíos.

Aquí les dejo una recapitulación de la breve exposición que tuve el privilegio de compartir con ustedes.

La forma en que pensamos, nos comportamos, las palabras que usamos y cómo nos expresamos con el lenguaje no verbal -corporal y vocal- definen los patrones de la vida que tenemos y, como efecto, todo lo que hacemos.



Somos lo que pensamos

Ningún estado nos escoge, cada quien puede decidir el estado en que quiere estar y vivir. Para comprender la naturaleza de las representaciones hay que tomar las riendas del consciente y evitar las trampas subconscientes

En los ejercicios que hicimos, quedó claro que la mente no distingue entre imaginación y realidad: **Todo lo que imagina o piensa dispara reacciones físicas en milésimas de segundo**, como en el ejercicio del limón.

Y como toda reacción es resultado de un proceso neuroquímico, es posible aprender a escoger lo que nos hace crecer y evolucionar.

En el trabajo se puede, y debe,

aprender a no tomar asuntos laborales como personales y, sobre todo, a no tomar decisiones corporativas según la química que recorre su sistema en ese instante. **Entréñese para ser causa y lo extenderá a su equipo y a otros, fortalecerá su liderazgo y la organización.**

Cada pensamiento es resultado de conexiones neuroquímicas que producen emociones y

sentimientos, incluso al dormir, quien entre en contacto con el origen de esta relación liderar.

Cambiar la vida es una decisión para dejar de ser efecto y ser causa, forjando cambios personales extraordinarios que se extienden al equipo.

En frío puede parecer difícil y casi tema de ciencia ficción, pero los pocos ejercicios practicados demostraron que

Una emoción es resultado de una conexión neuroquímica que se puede aprender a anticipar y cambiar conscientemente.

con sólo cambiar la posición del cuerpo o la forma de caminar, hacen cambiar las emociones.

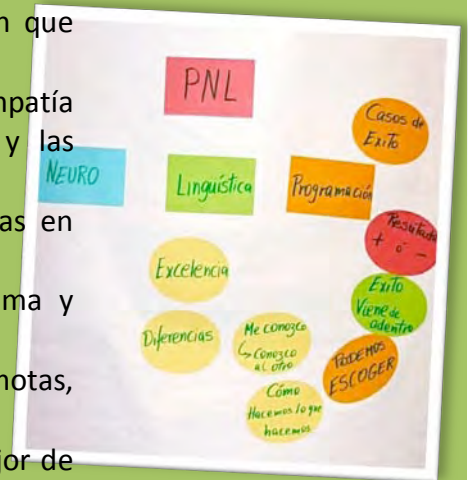
Proponerse modificar la forma de hablar, la expresión habitual de la cara o el uso del lenguaje habitual, propiciará

cambios definitivos, y, en el trabajo, el lenguaje y la paralingüística (emociones e intenciones en la voz), son maneras muy efectivas de lograr transformaciones hacia comunicaciones de alto nivel, alto rendimiento, mejora el ambiente y la calidad de vida.



Ejercicio de Reflexión

- ¿Cómo se han dado sus momentos de brillantez y cómo podría repetirlos cada vez que lo desee?
- ¿Cómo podría repetir dar lo mejor de sí, sobre todo en ocasiones en que parece que sólo se dispara lo peor?
- ¿Qué diferencias *condimentan* las relaciones en las que tiene una empatía fabulosa que hasta adivina los pensamientos de la otra persona y las relaciones incompatibles?
- ¿Cómo logra controlar sus emociones en algunas situaciones mientras en otras pierde el control?
- ¿Cuáles son sus sentimientos internos cuando siente seguridad, calma y certidumbre aunque la situación sea difícil?
- ¿Cómo a veces consigue excelentes resultados en comunicaciones remotas, más que cara a cara?
- ¿Cómo es que a veces todo lo que hace parece perfecto y logra lo mejor de usted?
- ¿Puede ver qué es lo que pasa cuando todo se conjuga y logra mucho más de lo esperado?



Piense cómo piensa

El auto delante de usted no se mueve cuando el semáforo da la luz verde. Usted se molesta porque pasa una segunda luz y a la tercera sale con gran furia a reclamar violentamente, pero... encuentra que el acompañante está en una situación desesperada porque el conductor ha sufrido un infarto.

¿Ve cómo una distorsión a su imaginación cambia rápidamente su reacción/emoción? Percepción, interpretación e intensidad darán un vuelco radical.

Siempre es posible cambiar reacciones en acciones y dejar de tomar las adversidades como algo personal "en contra" de usted.

¿Cómo percibe? ¿Cómo interpreta? ¿Cómo y de quién lo aprendió? ¿Esa persona es feliz, exitosa, querida, admirada, respetada, lidera?

**Quien aprenda a ser causa y dejar de ser efecto liderará.
Guiará a los otros y fortalecerá la organización.**



Administre su proceso de pensamiento

Cuando una emoción negativa le invada, cierre los ojos y revise cómo la siente, luego, sin cambiar la expresión, véase en un espejo, se sorprenderá de lo que reciben los otros... al ver cómo le ven empezará a entender el trato que recibe.



Regir el liderazgo con neuroquímica favorece rangos de pensamiento más amplios y con más agilidad mental.

De la misma forma como logra tono muscular con ejercicios físicos, con entrenamiento en PNL se desarrolla robustez para aprender a optar por las **diferencias sutiles del pensamiento**, creando una vida propia que engrandece talentos y consolida el liderazgo.

Se asimilan y manejan mejor los ambientes multiculturales de hoy y optimiza las habilidades para incorporarse a cualquier cultura o allanar diferencias en el trabajo.

Provee de estrategias refinadas para descubrir y conocerse continuamente, dejando de lado temores infundados e inseguridades.

El coaching con PNL entrena tanto a líderes como a equipos a aprender a ser causa y dejar de ser efecto, a escoger seguir actuando y cosechando lo mismo o incrementar el potencial para vivir y trabajar con excelencia como una decisión consciente en todos los aspectos y roles que desempeñe.

Nos convertimos en lo que creemos, verbalizamos y practicamos. Y usted ¿qué cree, dice y hace?

Los procesos subconscientes se comandan controlando:

1. **Percepción** ¿ve el vaso medio lleno o medio vacío?
2. **Interpretación** ¿está el mundo contra usted? ¿es capaz de crecer o solo de perecer?
3. **Intensidad** ¿permite que algo le afecte al punto de infarto o encuentra soluciones?
4. **Duración** ¿cambia rápido de sintonía o le afecta por días, semanas, meses, años...?

Comunicación para el Desarrollo Training, Coaching & Consulting / Desarrollo de Excelencia



Sylvia L. Rodríguez es Antropóloga especialista en Comunicación No Verbal; Master Coach Ejecutiva con 20 años de experiencia en Coaching Comunicacional facilitando equipos de corporaciones y ejecutivos de alto nivel en CR, América Latina y EU. Master en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva y NLP Master Practitioner especializada en modificación de conducta con Programación NeuroLingüística. Graduada también en teatro, periodismo y psicología, da alto valor agregado a sus capacitaciones con herramientas pluridisciplinarias.

Es *Media Trainer, Voice & Speech Coach*, y una reconocida locutora internacional en mercados publicitarios internacionales de América, Asia y Europa.

Desarrollo de Excelencia www.comudesa.org / Capacitaciones Corporativas ww.comudesa.com
E-mail: srodriguez@comudesa.com Tel. +506 8384-3544 Skype: sylvialrodriguez



Comunicación para el Desarrollo