



2019  
**CON +  
CONFIANZA  
Y  
SEGURIDAD**  
CURSO PRESENCIAL

IMPARTIDO POR

**MÓNICA GARCÍA**

---

[www.elfactorhumanoburgos.com](http://www.elfactorhumanoburgos.com)  
[info@elfactorhumanoburgos.com](mailto:info@elfactorhumanoburgos.com)



# QUÉ DIFERENCIA A ESTE CURSO DE OTROS

***“Mi problema es que soy muy miedosa. Tengo muchos miedos y lo que necesito es quitarme estos miedos.”***

Esta frase es de lo más común. Hablamos de los miedos como si fueran un traje de quita y pon y los responsables de que no tenga confianza en mí misma/o.

Sin embargo, esta premisa resulta ser errónea. Ya que tener miedo no es sinónimo de ser inseguro. Hay personas muy seguras de sí mismas que sienten miedo en ciertos momentos y situaciones.

**Lo que diferencia a las personas más seguras de las menos seguras es que, en presencia del miedo, despiertan confianza, coraje y/o valentía.**

La clave, por lo tanto, no está en no tener miedo, sino en tener la capacidad de generar confianza cuando uno quiere. Tanto en los momentos adversos como en cualquier otro momento.



Y es que la confianza no se tiene, se acumula o se pierde. Como cualquier otra emoción, el Estado de Confianza es un estado que podemos aprender a generar, y por lo tanto, que es posible despertar siempre que queramos.

**Y éste es el verdadero beneficio y foco de este curso:  
fortalecer la capacidad de generar el Estado de Confianza.**

Dejar de sentir miedo o aliviarlo no siempre es el resultado de haber despertado confianza. Muchas veces aliviamos el miedo huyendo hacia delante, convenciéndonos de que algo no nos importa, retrasando una decisión o dándonos tiempo para aclararnos. Sin embargo, éste sigue ahí, latente.

Aprender a generar confianza en cualquier situación, no sólo en momentos de inseguridad, tiene el potencial de traer una mayor sensación de seguridad, tranquilidad y paz a tu vida personal, profesional y social.

La maestría está en saber despertar la confianza. Si eso lo tienes, las circunstancias dejan de ser lo decisivo y pasan a un segundo plano.

**Deja de mirar a tus miedos y mira  
hacia LA CONFIANZA!!**

# LAS VENTAJAS DE QUIENES HAN APRENDIDO A GENERAR EL ESTADO DE CONFIANZA

- ✓ Experimentan más a menudo la sensación:
  - De libertad y seguridad que se siente al ser uno mismo/a en cualquier situación. Al compartir tu forma de pensar, de ver o tus ideas.
  - De satisfacción y orgullo que se despierta cuando dan un paso que llevan tiempo queriendo dar.
- ✓ Hacen elecciones de vida que les ilusionan y que están alineadas con quien quieren ser. Incluso cuando es un camino poco común o que se sale de "lo normal".
- ✓ Toman decisiones con mayor facilidad, claridad y rapidez. Sintiendo seguros de la decisión una vez que la han tomado.
- ✓ Viven el día a día como una serie de oportunidades para experimentar, amar, reír, contribuir, crear, fallar, caerse, levantarse, disfrutar.
- ✓ Convierten sus relaciones, tanto personales como profesionales, en espacios de conexión, co-creación, disfrute y armonía.
- ✓ Les resulta mucho más fácil apreciar y disfrutar de lo bueno de la vida, de su vida.

# QUÉ PUEDES ESPERAR AL FINAL DEL CURSO

- ✓ Conocer la esencia del Estado Emocional de Confianza así como las estrategias y prácticas que puedes utilizar para generarlo a diario
- ✓ Una mayor sensación de control y seguridad gracias a dedicar 3 meses de tu vida a generar confianza de una forma activa y con el apoyo de un grupo.
- ✓ Conocerás cuáles son las creencias o formas de pensar que están limitando que generes confianza y qué hacer, paso a paso, para liberarte de ellas
- ✓ Serás consciente de las diferentes formas en las que despertamos nuestra propia inseguridad y sabrás cómo contrarrestar ese efecto
- ✓ Conocerás los 5 recursos internos básicos que nos ayudan a generar confianza. Recursos con los que cuentas desde que naciste y que son independientes de tu estatus social, estudios o condición económica.
- ✓ Sabrás qué habilidades sociales puedes desarrollar para crear mayor conexión en tus relaciones y sentirte más seguro en ellas
- ✓ Tendrás un mayor conocimiento sobre cómo influenciar positivamente en tu entorno y en las personas con las que trabajas y convives.
- ✓ Conocerás con exactitud qué SÍ ESTÁ EN TU CONTROL para que pongas toda tu energía y atención en ello



# CONTENIDO

Si hay una estrategia que nos ayuda a sentirnos más seguros/as es la estrategia de controlar.

Cuando tenemos el control, o cuando pensamos que tenemos el control, es normal sentir calma y bienestar. De ahí que creamos que controlar es la solución para vivir con una sensación de mayor seguridad.

Sin embargo, esta estrategia se vuelve muy rápidamente en nuestra contra en el momento en el que para obtener la calma o seguridad necesitamos controlar aquello que no está en nuestro control.

¿Qué hacemos entonces? ¿Cómo despertamos la seguridad, la calma, la confianza cuando no tenemos el control de todo?

En esos momentos lo más útil es:

1. dejar de intentar controlar lo que no está en nuestro control y
2. tomar el mando de lo que sí está en tu control.

**En este curso redefiniremos la estrategia de controlar para enfocarla en aquello que sí está en nuestro control. De forma que nos mantengamos en la zona de control, y como consecuencia, en la zona donde nos sentimos confiados y seguros.**

En cada uno de los módulos de este curso nos centraremos en conocer qué **SÍ ESTÁ EN NUESTRO CONTROL** y cómo utilizarlo para generar estados de mayor confianza y seguridad.

# EN NUESTRO CONTROL (I): CREENCIAS, HISTORIAS Y MENTALIDAD

*“Un barco está seguro en el Puerto  
- pero no es eso para lo que ha  
sido construido”.*  
William GT Shedd

En este módulo aprenderás a:

1. Identificar las **Fuentes de Inseguridad** que están presentes en tu vida y que te harán ser consciente de las distintas formas en las que alimentas la desconfianza e inseguridad en ti misma.
2. Dar la vuelta a los **3 Miedos** más frecuentes para que se conviertan en oportunidades de despertar confianza.
3. Utilizar el proceso de **“The Work”**, de Byron Katie para transformar el impacto negativo que tienen algunas de tus creencias en cómo te ves a ti misma, a los demás y a la vida en general. Y que limitan lo que es posible en tu vida.
4. Utilizar el proceso **L.I.B.R.E (TM)** para liberarse de cargas del pasado que pueden llegar a resultar un lastre a la hora de avanzar hacia delante.
5. Crear una **Mentalidad de Confianza** con los siguientes ingredientes:
  - Abundancia
  - Sentido
  - Aceptación
  - Responsabilidad
  - Estima/Valoración

## EN NUESTRO CONTROL (II): RECURSOS INTERNOS

*“Tu mente siempre te recuerda lo malo, lo difícil, lo negativo. Recuérdale tú a ella tu grandeza, tu pasión y tu fortaleza”.*  
Jorge Álvarez Camacho

En este módulo pondremos el foco en conocer mejor y aprender a utilizar los siguientes recursos:

1. Habilidades Naturales y Fortalezas
2. Capacidad de aprendizaje
3. Creatividad
4. Capacidad de Adaptación
5. Fisiología

Más concretamente aprenderás a:

1. Identificar y dar nombre a tus fortalezas con el fin de sentir una mayor seguridad al apoyarte en ellas y desde donde crecer y desarrollar cualquier otra habilidad.
2. Utilizar el Círculo de Poder como herramienta para avanzar en situaciones en las que te encuentres atascado o confuso.
3. Sacar partido a las 5 Fases del Aprendizaje y adaptándolas a la forma más adecuada de aprendizaje en tu caso.



## EN NUESTRO CONTROL (II): RECURSOS INTERNOS (CONT.)

4. Reconocer las preguntas que nos confunden y cuál es la Pregunta Específica que sí o sí nos ayuda a aportar claridad en cualquier situación.
5. Conectar y dar rienda suelta a Tu Creatividad con prácticas sencillas que nos conectan con la inspiración, las ideas y la ilusión para llevarlas a cabo.
6. Poner en práctica el Arte de Desapegarse como recurso fundamental para gestionar la incertidumbre.
7. Utilizar el Cuerpo Físico y el Cuerpo Quinestésico como herramienta para generar estados de confianza.



MÓDULO  
III

# EN NUESTRO CONTROL (III): HÁBITOS, PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS

*“Debes hacer las cosas que piensas  
que no puedes hacer”.*  
Eleanor Roosevelt

En este módulo aprenderás:

1. Las **4 estrategias** más sorprendes por su sencillez a la hora de poner en práctica y de generar confianza, satisfacción con uno mismo y avance.
2. Formas de **despertar el Coraje** en el día a día y de forma consciente, para fortalecer esta capacidad y utilizarla en situaciones en las que no te sientes capaz o te sientes inseguro.
3. El componente clave para crear una **Red de Seguridad** que te permita disfrutar incluso más de lo que tienes.
4. Las **5 Habilidades Sociales** que te permitirán sentir mucho más seguro en tus relaciones actuales y también a la hora de crear otras nuevas relaciones.
5. Cómo Ganar en Influencia Positiva y hacer que se escuchen o consideren tus ideas, propuestas o formas de pensar.
6. A **Poner Límites y Decir NO** de forma asertiva y sin sentirte culpable o egoísta por ello.
7. Los **5 Pasos** necesarios para crear hábitos sostenibles y duraderos



**MÓDULO  
III**

# **EN NUESTRO CONTROL (III): HÁBITOS, PRÁCTICAS Y ESTRATEGIAS (CONT.)**

## **Extra 1:**

- Una **Checklist** que puedes utilizar semanal o mensualmente para ver si estás generando confianza de forma consciente y mantenerte en el camino hacia sentirte en más ocasiones segura y en confianza.

## **Extra 2:**

- **3 Retos de 21 Días** (a elegir entre varias posibilidades), que te permitirán avanzar en la creación de hábitos diseñados para generar estados de mayor confianza en nuestro día a día.



# CÓMO FUNCIONA

Nos reunimos un total de 9 veces en un periodo de 3 meses.

Cada sesión tiene una duración de 2 horas.

El grupo es un grupo reducido de máximo 8 personas.

Durante las sesiones puedes compartir tu aprendizaje, tus ejemplos, hacer preguntas.

Entre sesión y sesión haré unas propuestas de trabajo que te ayudarán a profundizar en el aprendizaje de la sesión y pasar a la práctica.

Al trabajar en grupo no sólo aprendes de tu experiencia sino de la de tus compañeros y compañeras.

A veces me preguntan: ¿Pero voy a tener que hablar y que compartir mis cosas?

La respuesta es que eres libre de compartir lo que quieras y hasta donde quieras. Ahora bien, yo me comprometo a crear un espacio donde te sientas seguro/a para compartir si es que lo deseas ya que esto ayuda mucho al aprendizaje.

Además cabe la posibilidad de tener una sesión individual al mes conmigo para aplicar lo aprendido a tu situación particular.



# AHORA TE TOCA A TI

**Si deseas cambiar la forma de afrontar tus miedos y tener una sensación de mayor seguridad y control en tu vida, este es el momento de pasar a la acción. Reserva tu plaza y únete a un grupo de personas que desean lo mismo que tú.**

## FECHAS

**15, 22 y 29 de Enero, 2019**  
**12, 19 y 26 de Febrero, 2019**  
**12, 19 y 26 de Marzo, 2019**  
De 18:30h a 20:30h

## INFORMACIÓN Y RESERVAS

Llamar: 947.655.561  
Email: [info@elfactorhumanoburgos.com](mailto:info@elfactorhumanoburgos.com)

## INVERSIÓN

**Opción 1:** 216€ (pago único, ahorra un 5%)  
**Opción 2:** Pago en 3 meses: 76€/mes  
**Opción 3:** Curso Con + Confianza y Seguridad + Sesión Coaching Individual Mensual: 84€/mes