

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Entrenamiento en Comunicación
y Relacionamiento Aplicado

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y RELACIONAMIENTO APLICADO

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



ABRE LAS PUERTAS DE TUS POSIBILIDADES

A la conquista de la expansión

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad, Comunicación y
Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández

 3152162384

consultoriodelavoz@gmail.com

www.consultoriodelavoz.com

  @consultoriodelavoz



“LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN”

RUTA DE CONOCIMIENTO

1

AÑO 2022

TÍTULO

DESTACADO O ECLIPSADO AL
RESCATE DE LA IDENTIDAD
COMUNICATIVA Y LA
PRESENCIA ESCÉNICA

01

TÍTULO

PARALIZANTE O ESTIMULANTE:
CLAVES PARA TRANSFORMAR EL
TEMOR ESCÉNICO EN ENERGÍA
COMUNICATIVA.

02

03

TÍTULO

RE...RESPIRANDO: MITOS Y
VICIOS AL RESPIRAR Y
REENCUENTRO CON LA
RESPIRACIÓN ORGÁNICA

04

TÍTULO

ABRE LA PUERTA DE TUS
POSIBILIDADES: A LA CONQUISTA
DE LA EXPANSIÓN.

05

06

TÍTULO

RETIRA LOS BLOQUES: LOS
BLOQUES A LA CONQUISTA
DE LA FLUIDEZ.

TÍTULO

LA RESPIRACIÓN COMO ALIADA:
DESBLOQUEO DE TENSIONES
MUSCULARES Y MENTALES
MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

07

TÍTULO

VÍNCULOS
PODEROSOS: A
LA CONQUISTA
DE LA CONEXIÓN





EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

TABLA DE CONTENIDOS



Objetivo general

Ofrecer conocimientos y herramientas que posibiliten la expansión del pensamiento, las palabras, el cuerpo y la voz, y mediante ello, ampliar las posibilidades de interacción y de progreso.





“El conocimiento
es la base que nos
permite soñar más en
grande”

DR. JOE DISPENSA

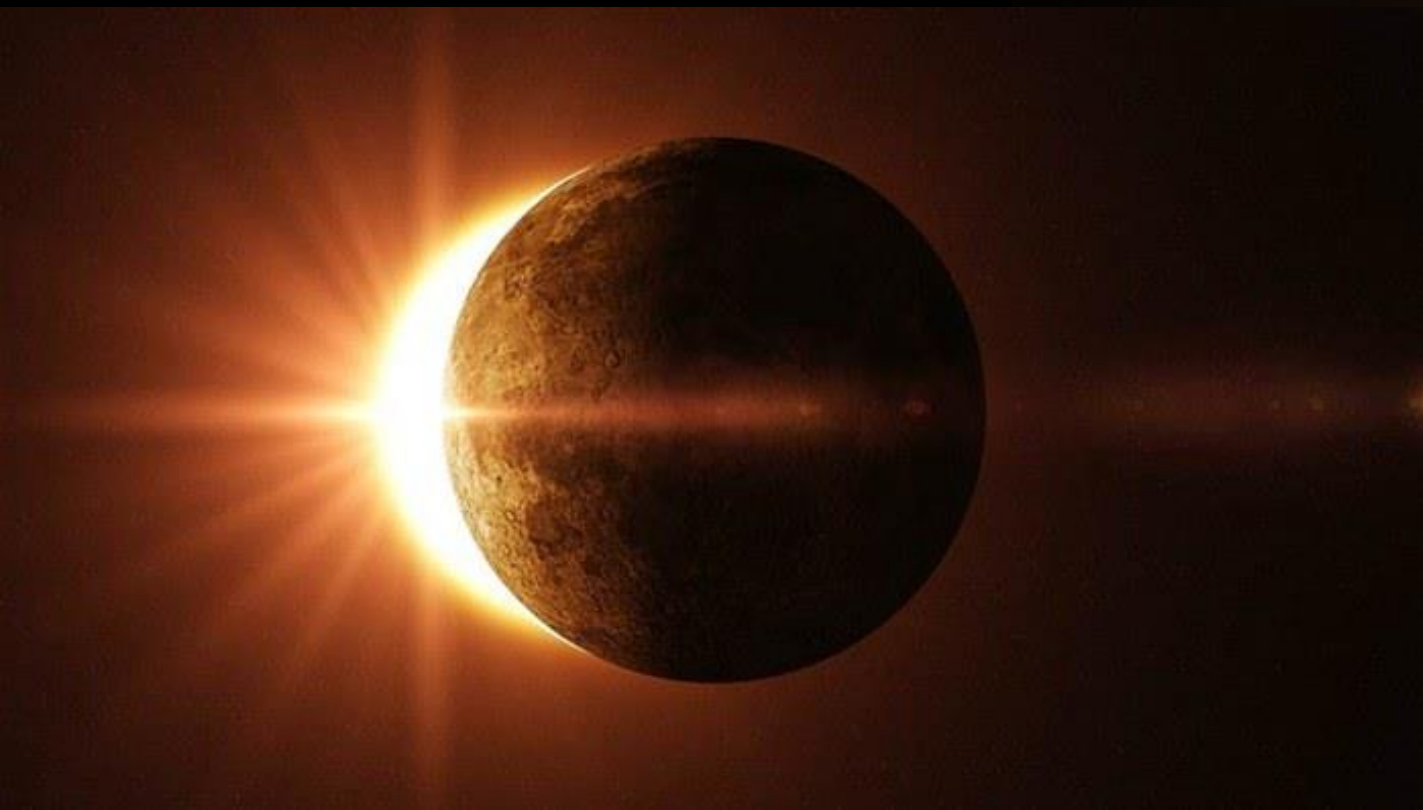
Doctor en quiropráctica, profesor, escritor e
investigador especializado en neurología,
neurociencia, bioquímica y biología celular

El sistema nervioso, es una especie de “comandante” que ordena al cuerpo y a la mente que dirección tomar y solo permite dos direcciones:

- 1. El crecimiento** que es una dirección de **expansión – modo parasimpático**
- 2. La protección** que es una dirección de **contracción -modo simpático**

 **2** 
direcciones









Diálogo
interno

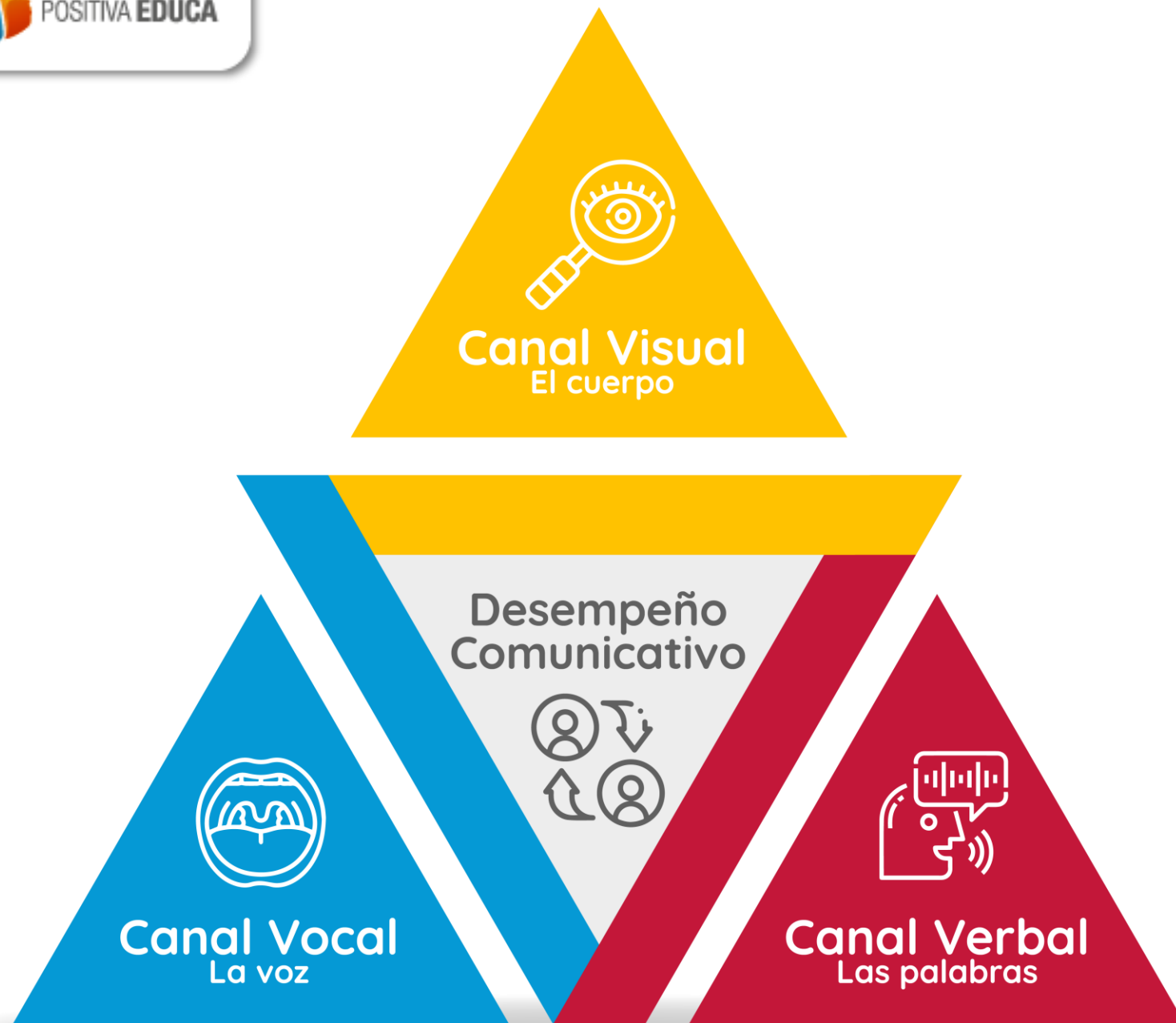


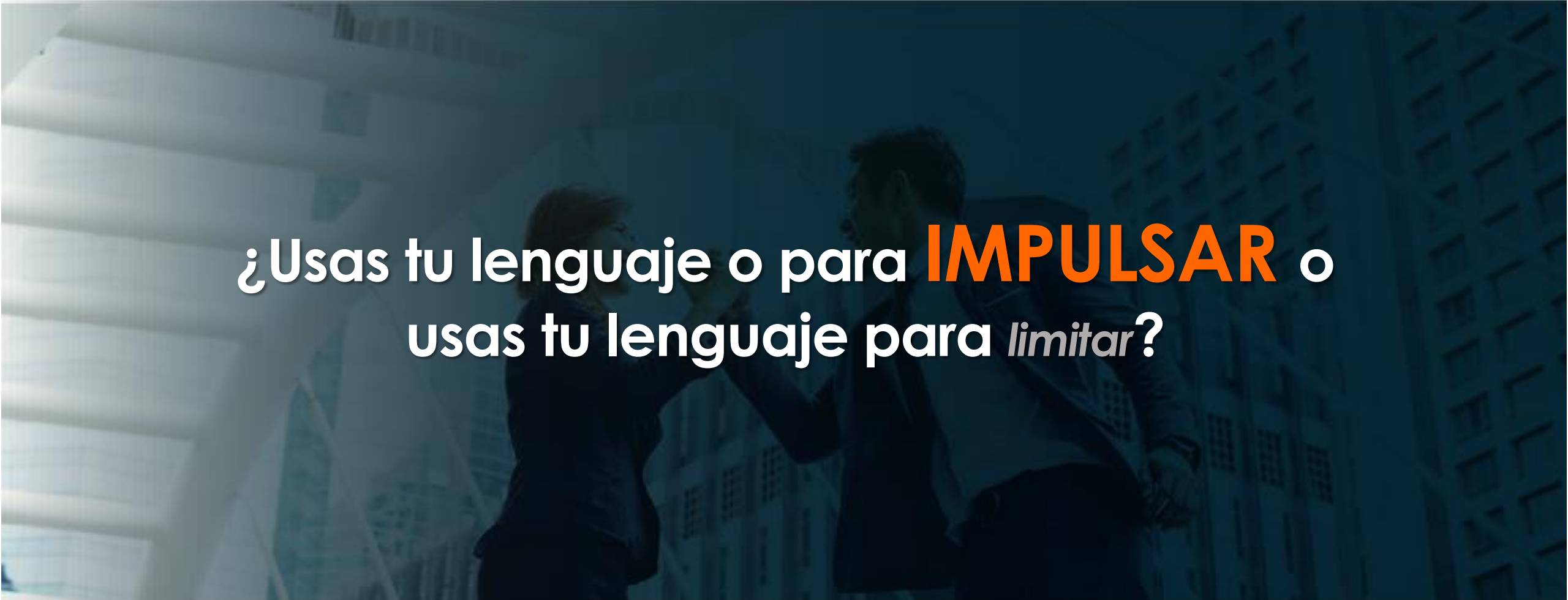


Curiosidades acerca del **diálogo interno**

- 01** Promedio **14 horas diarias** hablando consigo mismo.
- 02** Entre **50.000 a 90.000** pensamientos al día.
- 03** **80%** de ese diálogo interno **es negativo**.
- 04** El **lenguaje** que usamos y lo que nos decimos cuando pensamos es más determinante que lo que creemos.
- 05** Puede llevar a una **interpretación distorsionada de la realidad**.
- 06** La predisposición a l pesimismo (D) o al optimismo (I) viene determinada **genéticamente en un 25%**.

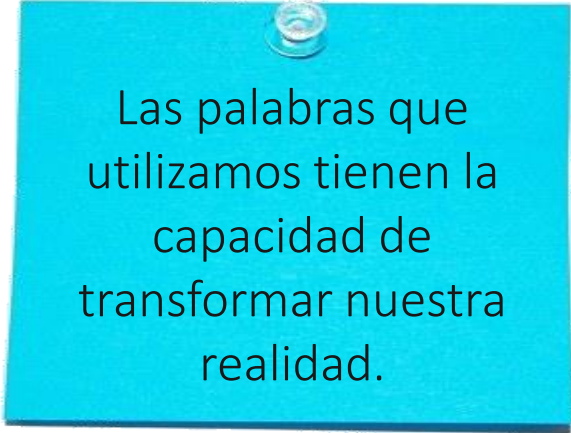




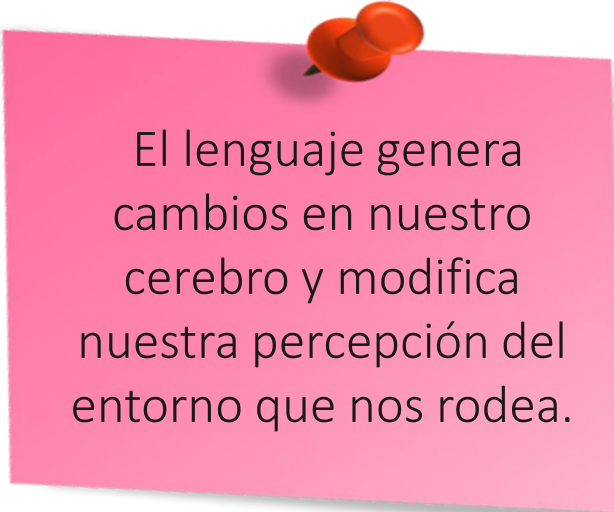


¿Usas tu lenguaje o para **IMPULSAR** o
usas tu lenguaje para *limitar*?

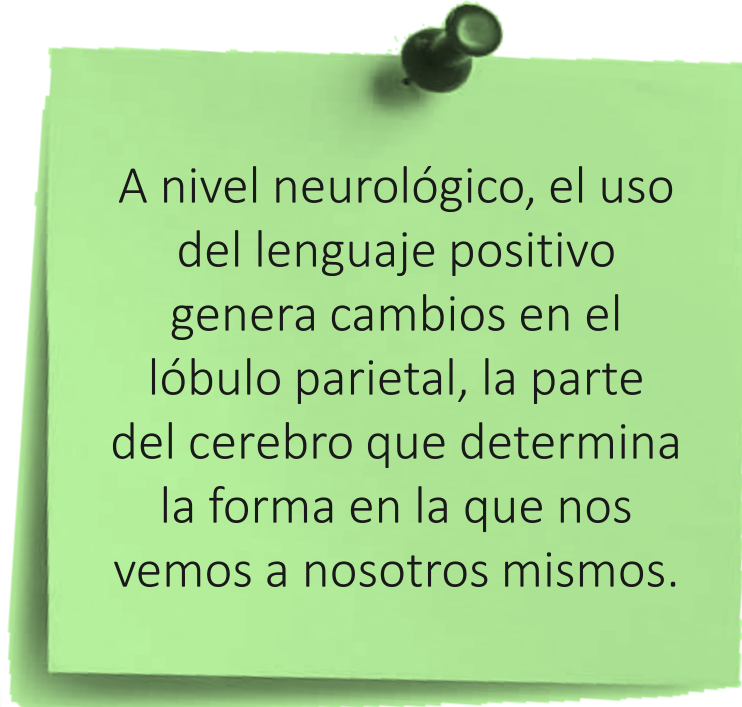
Somos las palabras que usamos



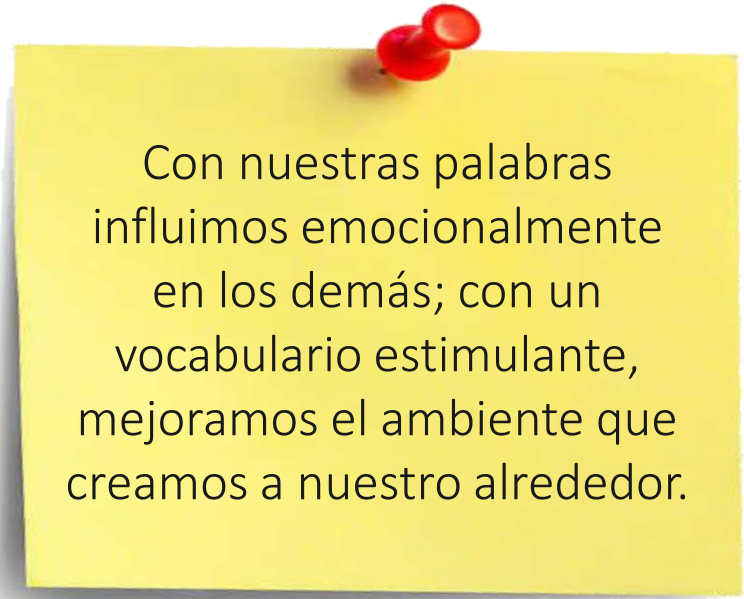
Las palabras que utilizamos tienen la capacidad de transformar nuestra realidad.



El lenguaje genera cambios en nuestro cerebro y modifica nuestra percepción del entorno que nos rodea.



A nivel neurológico, el uso del lenguaje positivo genera cambios en el lóbulo parietal, la parte del cerebro que determina la forma en la que nos vemos a nosotros mismos.



Con nuestras palabras influimos emocionalmente en los demás; con un vocabulario estimulante, mejoramos el ambiente que creamos a nuestro alrededor.

Cambie su lenguaje

Recomendaciones de Alejandro Cuéllar.

- **Comience** por erradicar palabras negativas.
- **Elimine** la autocrítica y la crítica a los demás.
- **No utilice** malas palabras (groserías).
- **Adquiera** el hábito de la gratitud.
- **Al levantarse**, celebre un nuevo día, y al acostarse celebre que está sano.

PALABRAS QUE LIMITAN	PALABRAS QUE EXPANDEN
Poco a poco <i>Construye un cuadro mental de escasez</i>	Paso a paso <i>Construye un cuadro mental de más fuerza</i>
Necesito <i>Expresa carencia</i>	Quiero /elijo <i>Ubica en posición activa, de voluntad y en movimiento hacia lo que se quiere</i>
Voy a tratar <i>Negociar con la mente para que algún día-tal vez.</i>	Lo haré / Lo haremos <i>Genera una orden clara y significativa para que el subconsciente respete tu decisión.</i>
Vale la pena <i>Dolor, tristeza (En Colombia, vergüenza).</i>	Vale el esfuerzo <i>Vale la alegría , vale hacerlo realidad.</i>
En la lucha <i>Crea a nivel inconsciente, la idea de luchar contra la vida; cada día se convierte en una batalla por librar.</i>	Muy bien /Excelente /Avanzando cada día. <i>Impregna al inconsciente de optimismo</i>

PALABRAS QUE LIMITAN	PALABRAS QUE EXPANDEN
Fracaso /problema/ imposible/ culpa <i>Acobardan, generan inercia, cierran puertas.</i>	Error/ reto/ responsabilidad <i>Empujan a crecer, abren más puertas, hacen que nos tratemos con más benevolencia.</i>
Pero <i>Resta, expresa conflicto. Una cosa imposibilita la otra.</i>	Y <i>Suma, evidencia que dos cosas son posibles.</i>
¿Y si ...? (negativo) <i>Generan pensamientos que nos hunden.</i>	¿Y si ...? (positivo) <i>Generan pensamientos que nos impulsan.</i>
Tienes que hacer esto <i>Una imposición.</i>	¿Qué te parece si hacemos esto?" <i>Una invitación.</i>
Si escribo un libro, sería sobre felicidad <i>En el tiempo verbal condicional vive la duda .</i>	Cuando escriba un libro será sobre felicidad <i>En el tiempo verbal futuro habita la certeza.</i>

Cómo amplificar tu voz



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

Bostezar

- Realizar 3 a 5 bostezos



Realizar vocalizaciones

Repetir durante 1 minuto:

- u_o_a_e_i...



(a volumen suave y tono grave...como el sonido del moscardón)

Percibir la vibración de su voz
“llenado un tarro”



¿Logras
expandir
tu cuerpo?



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.











Consultorio de la Voz

Ivette Consuelo Hernández

Síguenos:

www.consultoriodelavoz.com



@consultoriodelavoz



Ivette Consuelo Hernández
@consultoriodelavoz

BIBLIOGRAFIA

- 1 Hernández, Ivette Consuelo y Díaz Raúl (2018). *“La Puesta en Escena de sus Mensajes”*. Editorial Universidad del Rosario, Colombia.
- 2 <https://www.cronista.com/clase/trendy/Lo-que-decimos-construye-como-usar-el-lenguaje-para-amplificar-y-no-limitar-20200110-0005.html>
- 3 <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12354500>
- 4 <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/que-es-el-dialogo-interno-negativo-y-que-consecuencias-tiene>



EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co