

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.



VÍNCULOS PODEROSOS

A la conquista de la conexión

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad, Comunicación y
Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández



3152162384

consultoriodelavoz@gmail.com

www.consultoriodelavoz.com



@consultoriodelavoz



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: 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



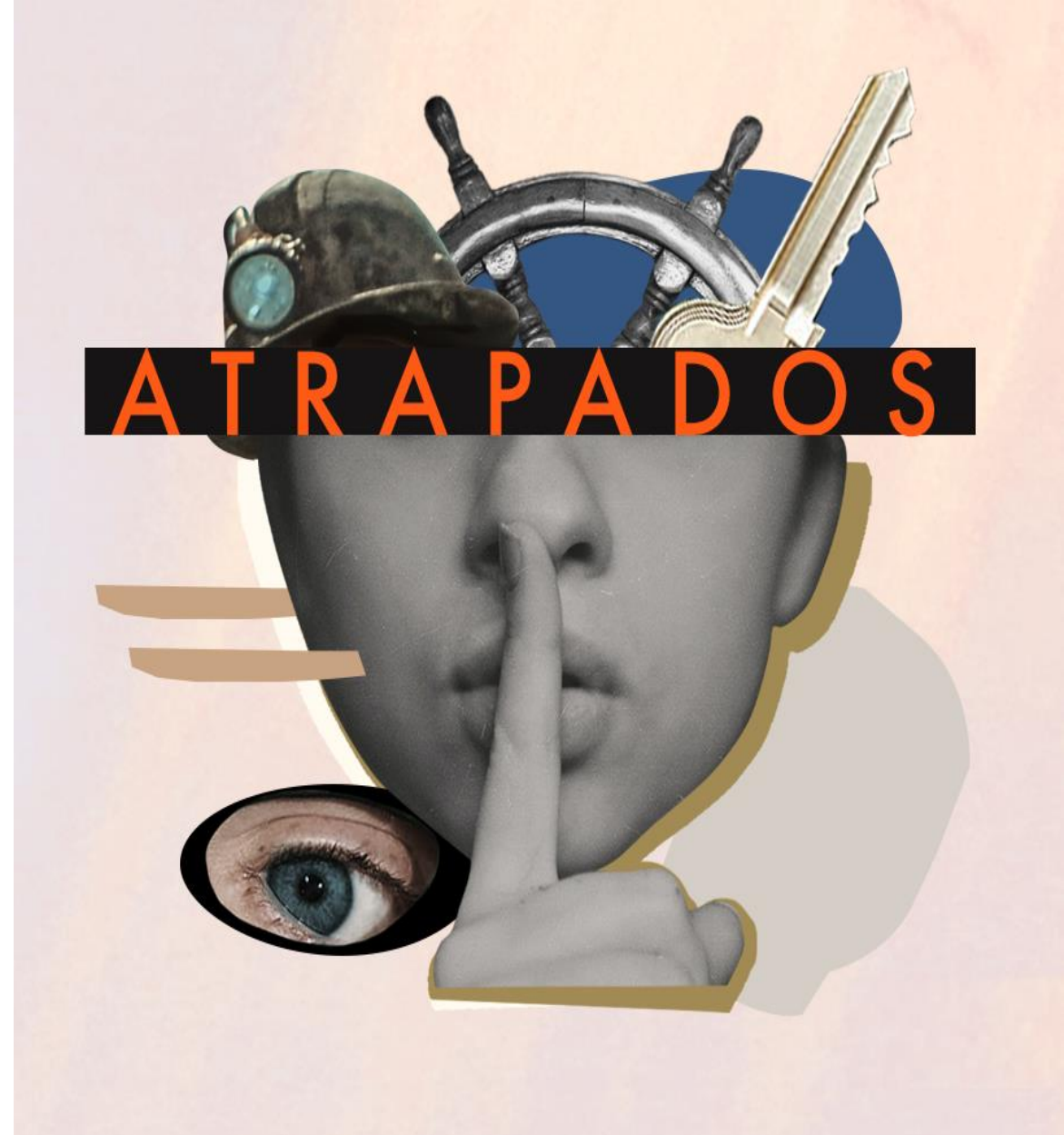
Objetivo general

Ofrecer conocimientos y guías que propicien una mejor calidad de vida, mediante la conexión consigo mismo, con los demás y con el entorno.





- Viejos hábitos
- Rutinas repetitivas
- Creencias
- Prejuicios
- Diálogos internos limitantes
- Recuerdos del pasado
- Temores futuros



Vínculos poderosos

**Conexión
con uno mismo**

**Conexión
con los “otros”**

**Conexión
con el entorno**

Conexión **con uno mismo**



...con nuestro diálogo interno



Motivacionales



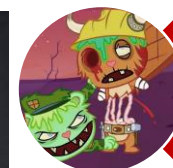
Familiares y
educativos



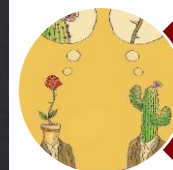
Culturales



Amigos y
compañeros



Experiencias
vivas



Expectativas

...con nuestro cuerpo



¿Vemos nuestro cuerpo como amigo, el más íntimo aliado en tiempos favorables y desfavorables, ya que lleva acabo todo lo que puede hacer para que sobrevivamos y florezcamos?

¿Lo presionamos en situaciones de estrés, lo descuidamos y sobre todo, lo vemos como algo indeseable?

**Algunos se dedican a cuidar el cuerpo.
¿Cuántos permitimos que el cuerpo nos cuide?**



...con nuestras emociones

Las emociones

- Nos conectan con nuestros verdaderos deseos y necesidades.
- Nos conectan con nuestro ser más profundo y más auténtico.
- Son parte de nuestra inteligencia, una inteligencia basada en la creatividad, la espontaneidad y la intuición
- Son esenciales para el autoconocimiento y el crecimiento personal.



***Establezcamos una brújula emocional.
No controlemos las emociones, gestionémoslas.
Preguntémonos ¿Qué siento en este momento?***

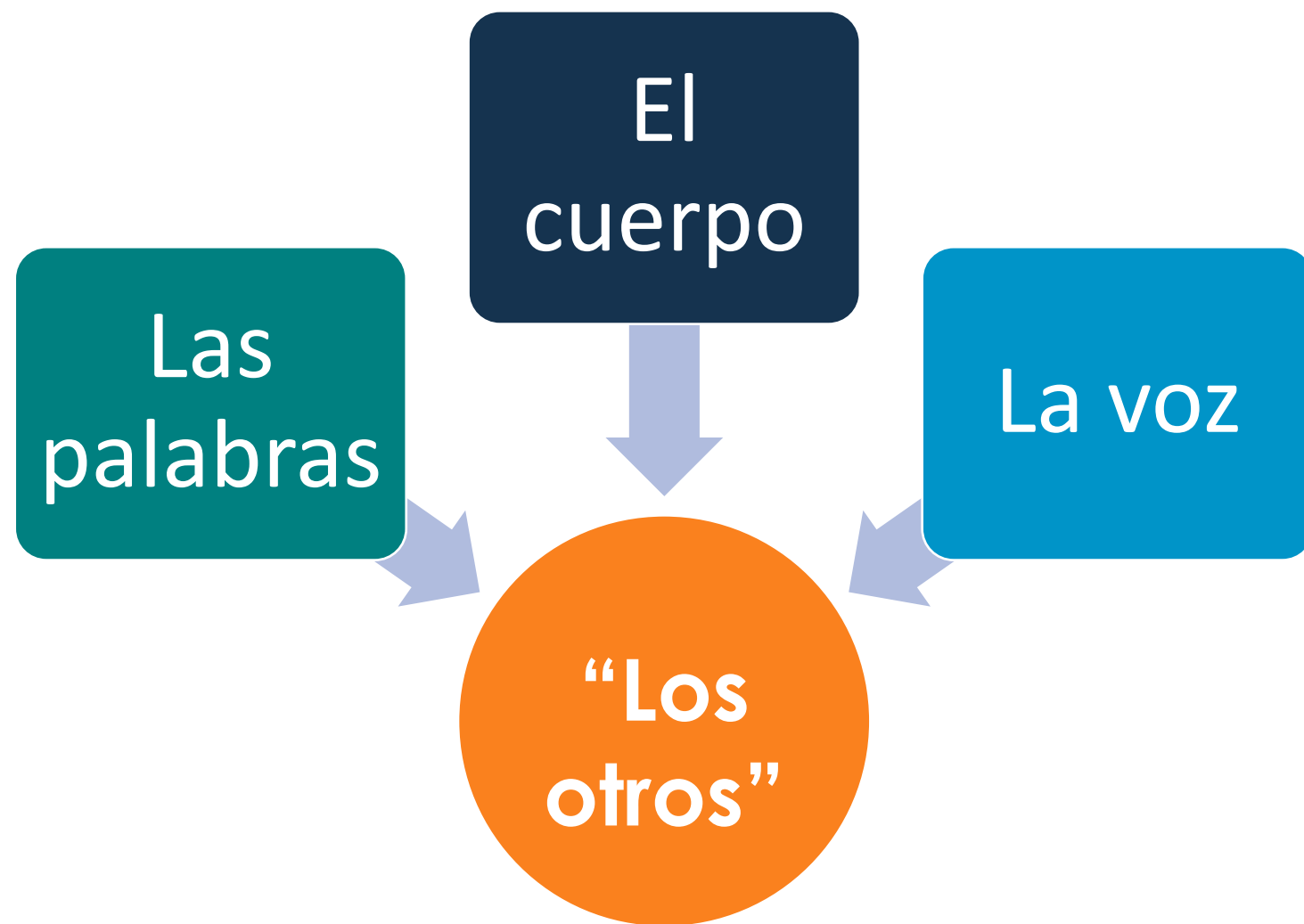
...con nuestras posibilidades

- Áreas de poder
- Áreas de riqueza



Conexión con los otros







Procesos subyacentes que configuran la conexión con otros

Conectamos para sentirnos a salvo:

Cuando establecemos un vínculo significativo con alguien el cerebro experimenta calma, se siente a salvo. Ganamos equilibrio interno, reduce niveles de ansiedad, miedos y estrés.

La autorrevelación: comunicamos una confidencia a la otra persona y esta es a su vez capaz de custodiarla, de protegerla y de brindarnos apoyo.

El “pegamento” emocional y la ley del espejo: la otra persona encaja con nuestra identidad. Es alguien que actúa como nuestro propio reflejo o nuestro punto de equilibrio. Nos brinda “regalos emocionales” (lealtad, consideración, apoyo, reconocimiento...).

Conexión con el entorno



1. Conectar con los sitios y escenarios en donde vamos a interactuar, *(explorarlos y desenvolverse en ellos)*.

2. Conectar con la naturaleza -Biofilia -
ERICH FROMM.



- **Un sentimiento innato** al ser humano normal y saludable.
- **Una pasión** por proteger, amar y cuidar a cualquier ser con vida, incluidos las plantas y los animales de cualquier especie (seres humanos incluidos).
- **Una necesidad vital** que, si no la satisfacemos, puede tener serios efectos negativos en nuestra salud física, mental y emocional.

Beneficios mentales



- **Disminución de los niveles de estrés negativo** y afecciones asociadas como angustia, tristeza, malestar, depresión...
- Aumento de la **capacidad creativa y artística**.
- **Mejora de la memoria** a corto, medio y largo plazo.
- Aumento de la **autoestima**.
- **Mejora en la calidad del sueño**, lo que alivia el cansancio crónico, fibromialgia, hiper actividad, etc.

Beneficios físicos

- Control de la tensión arterial.
- Mejora de nuestro sistema inmunitario.
- Mejora de nuestro sistema endocrino.
- Relajación de nuestros músculos.





Consultorio de la Voz

Ivette Consuelo Hernández

Síguenos:

www.consultoriodelavoz.com



@consultoriodelavoz



Ivette Consuelo Hernández
@consultoriodelavoz

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://blog.cerdanyaecoresort.com/conectarse-con-uno-mismo-en-tres-pasos/>
- 2 <http://helenariaspsicologa.com/siento-luego-existo-conectar-con-nuestras-emociones/#:~:text=En%20la%20medida%20en%20que,autoconocimiento%20y%20el%20crecimiento%20personal>
- 3 <https://lamenteesmaravillosa.com/coincidir-maravilloso-conectar-es-magico/>
- 4 [https://blog.cerdanyaecoresort.com/conectar-con-la-naturaleza/#:~:text=Conectar%20con%20la%20naturaleza%20es%2C%20as%C3%AD%3A,especie%20\(seres%20humanos%20incluidos\).](https://blog.cerdanyaecoresort.com/conectar-con-la-naturaleza/#:~:text=Conectar%20con%20la%20naturaleza%20es%2C%20as%C3%AD%3A,especie%20(seres%20humanos%20incluidos).)



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