

# **Curso Introductorio de Coaching** **con PNL y Salud**

🌱 **Activa tu mente, transforma tu cuerpo, reinicia tu vida.** 🌱

**Mente + Cuerpo + Cerebro + Nutrición + Movimiento + Emoción + Relación + Disciplina =  
Excelencia**

En este taller tenemos un doble objetivo, 1. Coachearte, facilitándote tu mejor excelencia; y 2. Aprender algunas herramientas para coachear a otras personas.



Este no es solo un curso, es un sistema de transformación para aprender a pensar de manera no lineal sobre ti mismo/a, que es como realmente funciona la mente; y de y seguir así la estela de pensamientos que sí valen la pena.

Un camino para tomar el control de tu salud mental, física, emocional y relacional utilizando lo mejor del Coaching con PNL y los nuevos descubrimientos sobre la conexión mente-cuerpo.

🌱 **Aprenderás a pensar mejor.** Llevando tu mente a niveles superiores de conciencia 🌱

🌟 **Sentir con mayor claridad** desde un pensamiento auto+reflexivo 🌟

🏆 **Cuidar tu energía y tu biología.** 🏆

🕒 **Moverte hacia niveles más altos de la mente para resolver bloqueos y acceder así a tus poderes de ejecución: lingüística, neurológica y programar tus decisiones.** 🕒

## 🎯 ¿Que puedes esperar? 🎯

- + Un mayor entendimiento de ti mismo/a y de los demás.
- + Más control sobre tus estados emocionales.
- + Mayor autoestima y confianza.
- + Y el autoconocimiento para poder vivir una vida más de dentro afuera que es más satisfactorio y menos frustrante.



## LA AUTOREALIZACIÓN

**“Me interesa la persona que tiene la enfermedad y no la enfermedad”**  
**Hipócrates**

El coaching generativo se interesa sobre todo por lo que la persona puede hacer desde su mejor estado y activando estados de recursos podemos planificar y resolver los obstáculos desde el mejor estado del cliente.

## **Este curso te dará la opción de crear desde tu poder interno y recuperar tu autonomía como ser humano integrado.**

Aunque el Coaching es una conversación, no es una conversación fácil y superficial.

No se trata de enseñar, entrenar o decir qué hacer. Ni siquiera es ser el especialista en un dominio en particular. El coaching es facilitar a través de preguntar, de dar retroalimentación y operar como un experto en el proceso o estructura sobre cómo dirigir o utilizar nuestra mente para tener un desempeño más efectivo. El coaching es diferente del entrenamiento o la consultoría o la terapia. Ya que la propia conversación pretende que sea el cliente el que averigüe y se comprometa y motive por sí mismo/a. El selfcoaching todavía va más allá, expandiendo nuestra capacidad para elegir nuestro propio camino y desarrollo propio.



### **Habilidades de inteligencia intrapersonal con nosotros mismos.**

1. Interpretar.
2. Resignificar contextualmente.
3. consistencia.
4. Definición de objetivos de buena formulación.
5. Evaluación, mejora y coherencia.
6. Autoconciencia y autocontrol emocional.
7. Priorizar y ejecutar tareas.
8. Habilidades de selfcoaching para la disciplina y la excelencia: estado genio.



Aunque la PNL no se ha etiquetado por algunos como científica, y se la ha etiquetado como pseudociencia, eso no es más que una comparación simplista de lo que hacemos. Un conocimiento es científico cuando se tienen las herramientas para testear su resultado, replicarlo y mejorarlo. La PNL además de cumplir este requisito, lo hace con una referencia ecológica, que sea bueno para la persona, su grupo de iguales y el contexto o la naturaleza y el planeta. La PNL lleva 40 años replicando alta calidad humana, resultados deseables para hacer de este planeta un lugar mejor. Los haters sin embargo, están haciendo menos, y en nombre de la ciencia están replicando la enfermedad que la salud. En este sentido, nuestro modelo es un modelo de psicología y salud ecológico y generativo. Podemos trabajar cambios de remedio, pero también

generativos; en el ámbito de la salud, ello implicaría prevención de la enfermedad y la mediocridad y promoción de la salud y la grandeza que es intrínseca en todo ser humano.

### **Habilidades blandas de comunicación interpersonal.**

1. Escuchar.
2. Formular preguntas.
3. Dar retroalimentación o feedback: positivo y de mejora.
4. Gestionar y anclar estados.
5. Colaborar, creativamente buscan el poder del equipo.

### **La Programación Neurolingüística (PNL)**

La PNL nos permite modelar y aprender todas estas habilidades en todo detalle, secuenciando sus patrones y estrategias, lo que las hace reproducibles, reprogramables, enseñables.

El modelo de comunicación con nosotros mismos, autoreflexivo, y los estados emocionales fluidos y sistémicos aportando técnicas y principios para operar así de manera ecológica: bueno para nosotros, los otros y el contexto social y planetario.

Pasando al automodelado y la autorrealización operando en los niveles más altos.



Nos ofrece un conjunto de herramientas prácticas y transformadoras para mejorar los procesos mentales, físicos y emocionales que impactan directamente en nuestra salud.

Este curso introductorio te invita a comprender y entrenar los principios de la PNL aplicados al bienestar integral, abordando los cinco pilares de la salud: mente, cuerpo, emoción, creencias y acción consciente.

Este curso tiene como finalidad despertar el potencial de autorregulación y excelencia personal que todos llevamos dentro, aplicando herramientas de la PNL, el coaching, la neurobiología y la medicina del estilo de vida.

### **✓ Objetivos Específicos ✓**

- ✓ 1. Comprender cómo funciona la mente inconsciente y su impacto en los procesos de salud, toma de decisiones, motivación y hábitos.

✓. Aprender a gestionar los estados emocionales mediante técnicas prácticas de PNL, respiración y conciencia corporal.

✓. Tomar el cuerpo como palanca para transformar la mente: entender cómo el movimiento, el ejercicio de fuerza y el tono muscular influyen en el estado emocional, el foco mental y la longevidad.

✓. Dialogar sobre lo que sería una alimentación basada en alta densidad nutricional, incorporando los micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales, ácidos grasos, antioxidantes) y suplementos funcionales para nutrir el cuerpo y el cerebro.

✓. Establecer hábitos de ejercicio físico conscientes, con especial foco en la creación de masa muscular como uno de los principales predictores de longevidad y salud funcional.

## Ejercicios prácticos que vamos a realizar

1. Mediante **la línea del tiempo** y el lenguaje que surge de **las preguntas de Buena formulación**.

Queremos :

+ + Identificar y transformar creencias limitantes relacionadas con la salud, la disciplina y el merecimiento, reemplazándolas por creencias potenciadoras.

**2. Coaching con Áreas de importancia y alineamiento con valores y creencias clave.**

Explorar los valores personales y su alineación con el estilo de vida actual, con el objetivo de generar coherencia interna y motivación sostenible.

**3. Mediante las preguntas de coaching sistémicas, abiertas y estratégicas, veremos los criterios y los objetivos y su ecología para su buena expansión relacional. Análisis del entorno y las personas que nos brindan oportunidades.** Para Activar el diseño de un entorno personal saludable, tanto físico como relacional, que acompañe y potencie el cambio de hábitos.

4. Practicar herramientas de autocoaching y reprogramación mental con PNL en el nivel de reprogramación inconsciente, para instalar nuevas formas de pensar, sentir y actuar. Los metaprogramas de la PNL: Locus de control + placer y dolor, similitudes y detalles y metaprograma: ser + acción y resultados.

5. Utilización de la hipnosis ericksoniana y la reprogramación con submodalidades: el chasquido. Para Preparar una base sólida planificación para el enfoque adecuado aumentando opciones de éxito en nuestra carrera: integrando cuerpo, emoción, mente y propósito.

+ Este curso no solo informa. Transforma +

+ + No solo inspira. Entrena +

+

+ Y no solo te cambia. Te devuelve a tu centro +

Ser generativo significa crear algo nuevo. De esto trata este taller, de cómo ayudarnos a encontrar nuevas soluciones y a desarrollar nuevas posibilidades. Con frecuencia, las situaciones que piden un cambio

generativo incluyen mucha incertidumbre, riesgo y peligros potenciales. Esto puede hacer aflorar obstáculos en el camino: internos como resistencias de las usuales formas de ver el mundo; las creencias heredadas o construidas que nos traen malas experiencias, y bloquean la confianza y la creatividad y que conviene identificar y transformar. Para ello se requiere activar las inteligencias o, como también podemos llamar a nuestros recursos potenciales, nuestros poderes: lingüístico, interpretativo, relacional, la visualización y la creatividad, y el poder de tomar decisiones estratégicas de calidad y comprometernos con las disciplinas para pasar a la acción, evaluar la aproximación a los objetivos y limar las asperezas en el camino hacia la consecución de lo planificado. Para llegar a la autorrealización, además necesitaremos activar estados de excelencia y pensar fuera de la caja.

## Programa

*“Llegó un momento en que me di cuenta de que las personas no se lo estaban demasiado bien; la tecnología de la pnl nos ayuda a liberarnos de las jaulas mentales que nosotros mismos nos hemos creados para alcanzar la libertad, y el amor todo lo demás” Richard Bandler.*

### **Módulo 1. Conocer a la persona y no a la enfermedad.**

Salud desde un enfoque sistémico: mente, cuerpo, emoción, entorno y propósito.

La nueva medicina: prevención, autocuidado y neuroplasticidad. ¿Qué es la PNL? ¿Por qué funciona?

El mapa no es el territorio: cómo vemos y creamos la realidad.



### **Módulo 2. El Inconsciente, los estados internos y el lenguaje**

Cómo el inconsciente dirige el 95% de nuestras decisiones.

Estado, emoción y fisiología: cómo cambiar desde dentro.

El lenguaje como creador de experiencia: verbos, etiquetas, y su impacto biológico.

### **Módulo 3. El Triángulo de la Salud: mente, cuerpo y emoción**

Conexión neurofisiológica entre pensamientos, emociones y síntomas.

Autoobservación y autoconciencia somática.

Primeras prácticas de anclaje positivo y cambio de estado.



## Módulo 4. Creencias y salud: lo que crees, creas

¿Qué son las creencias limitantes y potenciadoras?

Efecto placebo, nocebo y biología de la creencia (Bruce Lipton).

Ejercicio: detectar y reestructurar una creencia limitante relacionada con la salud.

## Módulo 5. Submodalidades: cambia tu experiencia de dolor, ansiedad o estrés.



¿Cómo el cerebro codifica la experiencia interna?

Técnicas de cambio sensorial para transformar estados disfuncionales.

Visualizaciones dirigidas y uso terapéutico de la imaginación.

## Módulo 6. Valores, motivación profunda y coherencia interna.

¿Qué es lo importante para ti? Cómo los valores guían (o sabotean) tu conducta.

Incongruencia y enfermedades psicosomáticas.

Alineación mente-emoción-acción desde tus valores esenciales.

## Módulo 7. Alimentación, nutrición y neurohormonas.

Qué come tu cuerpo... y qué come tu cerebro.

Micronutrientes esenciales y su influencia en el estado emocional y cognitivo.

Hábitos mentales para comer con conciencia y cuidar tu microbiota.

## Módulo 8. Movimiento consciente y longevidad.

El cuerpo como biocomputadora: activa tu biología con movimiento.

Deporte, fuerza y creación de músculo como medicina preventiva.

Respiración, somática y neuroplasticidad.

## Módulo 9. Gestión emocional y salud relacional.

- + Emociones bloqueadas como raíz de síntomas.
- + Técnicas de hipnosis con liberación emocional (básica: respiración consciente, movimiento de fisiología, estiramientos y mejora del diálogo interno).
- + Cómo sanar desde el sistema familiar y relacional: los síntomas como información del sistema.

## Módulo 10. Comunicación terapéutica y entornos saludables.

- + Cómo los entornos impactan tu biología.
- + Comunicación no violenta, feedback y el poder del lenguaje apreciativo.
- Crear contextos potenciadores para crecer y sanar.

## Módulo 11. Planificación con propósito y objetivos desde la identidad.

- Diferencia entre metas superficiales y propósito profundo.
- Objetivos SMART con PNL + identidad y visión personal.
- Ejercicio: diseñar un “proyecto de salud” alineado con tus valores.

## Módulo 12. Integración: tu mapa personal de salud.

- + Repaso integrador de todo lo aprendido. Técnica de los Niveles neurológicos: integración y alineamiento
- + Construcción de tu propio “modelo de salud integral con PNL”.
- + Cierre con dinámicas de visión y celebración del cambio.

## 🎯 Al finalizar este curso, el alumno podrá 🎯

- + Comprender el impacto de sus pensamientos, emociones y hábitos en su salud. Y planificar coaching generativo o coaching terapéutico.
- + Utilizar herramientas básicas de PNL para pensar mejor: gestionar su mente y su cuerpo incluida la opción de usar el diagnóstico con PNL o la reprogramación con Hipnosis o repetición y disciplina.
- + Prepararse para entrar al Practitioner de PNL con bases sólidas y experiencia propia.
- + Todos estos conocimientos se verán de forma introductoria. Planificación para hacer prácticas semanales + Ejercicios Guiados. Siempre con la opción de repetir el curso o hacer un nivel mayor como el Practitioner.

**Fechas de los siguientes cursos introductorios: 19 y 20 de Julio, 22 y 23 de Agosto y 13 y 14 de septiembre 2025. Y el 27 y 28 de Septiembre empieza el Practitioner.**

**Inscripción por Bizum al 622 397 310. Y por correo y transferencia.**

**info@institutodeexcelenciahumana.com**

