

Academia de Coaching Consciente

Coaching Consciente

Certificación Profesional

Romina Tobeña

Consultora y Coach Ejecutivo



Unidad VII

Neurociencia de la Toma de Decisiones

Síntesis de contenidos

01 El cerebro del líder

02 Psicología de la posibilidad

03 Patrones



Síntesis de contenidos

01 El cerebro del líder

02 Psicología de la posibilidad

03 Patrones



El cerebro del líder

¿Donde ponés el foco?

¿Cuál es la configuración de tu sistema nervioso?

¿Cuál es tu fisiología?

Esto es movimiento.

Hay una fisiología automática (zona de confort) que nos incomoda cuando queremos hacer un cambio.

Configuración fisiológica



Cómo es tu respiración, tu tensión muscular, posturas, que hacés, a donde mirás.

Esta configuración responde a la historia que te contás a vos mismo sobre vos (identidad), a tu autoimagen.



74000 pensamientos por día

¿De cuántos somos conscientes?



No existen pensamientos desligados de las emociones ni emociones desligadas de los pensamientos.



**La idea es tener pensamientos que no sean automáticos.
Tener registro de estos.**

Ser disruptivos



para generar conversaciones, pensamientos que sean lo suficientemente potentes como para crear espacio para generar otro estado.

Síntesis de contenidos

01 El cerebro del líder

02 Psicología de la posibilidad

03 Patrones



Academia de Coaching Consciente

Lenguaje

Estado interno

Enfoque

Fisiología

Ejercicios del módulo anterior



Protocolo de activación

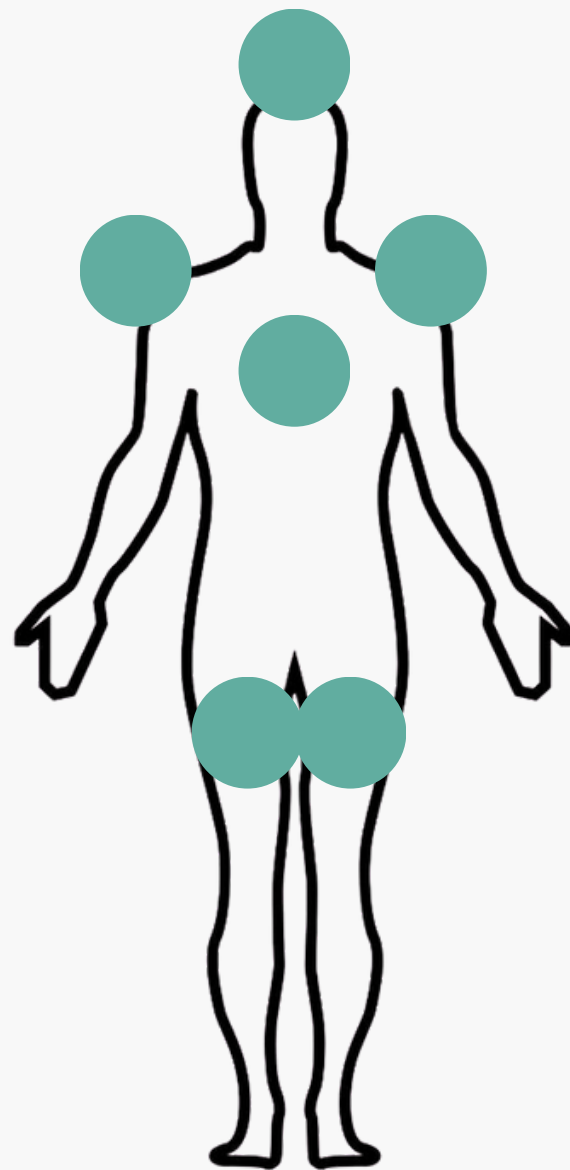


Academia de Coaching Consciente

Estamos trabajando con nuestra energía



Protocolo de activación



**Protocolo de activación = Golpecitos
en las piernas, los hombros, en el
pecho y en la cabeza (en la coronilla).**

**Buscá una palabra cada una de las
partes (4 en total).**

Síntesis de contenidos

01 El cerebro del líder

02 Psicología de la posibilidad

03 Patrones



Tres claves para el cambio



- 1- Crear momentos destacados (estado pico, estado vital)**
- 2- Tener ganas, muchas ganas (en términos emocionales)**
- 3- Querer dominar el juego de tu cambio (abrazar el cambio)**

¿Cuáles son tus patrones dominantes?



Descubrir patrones.

¿Qué distingo cuando distingo la adversidad?

**5´: Sacar fotos en la calle, de lo que quieras.
Esto va a depender de los patrones que tengo.**

Academia de Coaching Consciente

¿Cuáles son tus disparadores?



Academia de Coaching Consciente

¿Qué necesitas cambiar?



**¿Cómo es la vida con la que sueñas si
pudieras realizar este cambio?**



Academia de Coaching Consciente

**Transformar los patrones desde
donde operamos.**



Academia de Coaching Consciente

Cerrá los ojos.



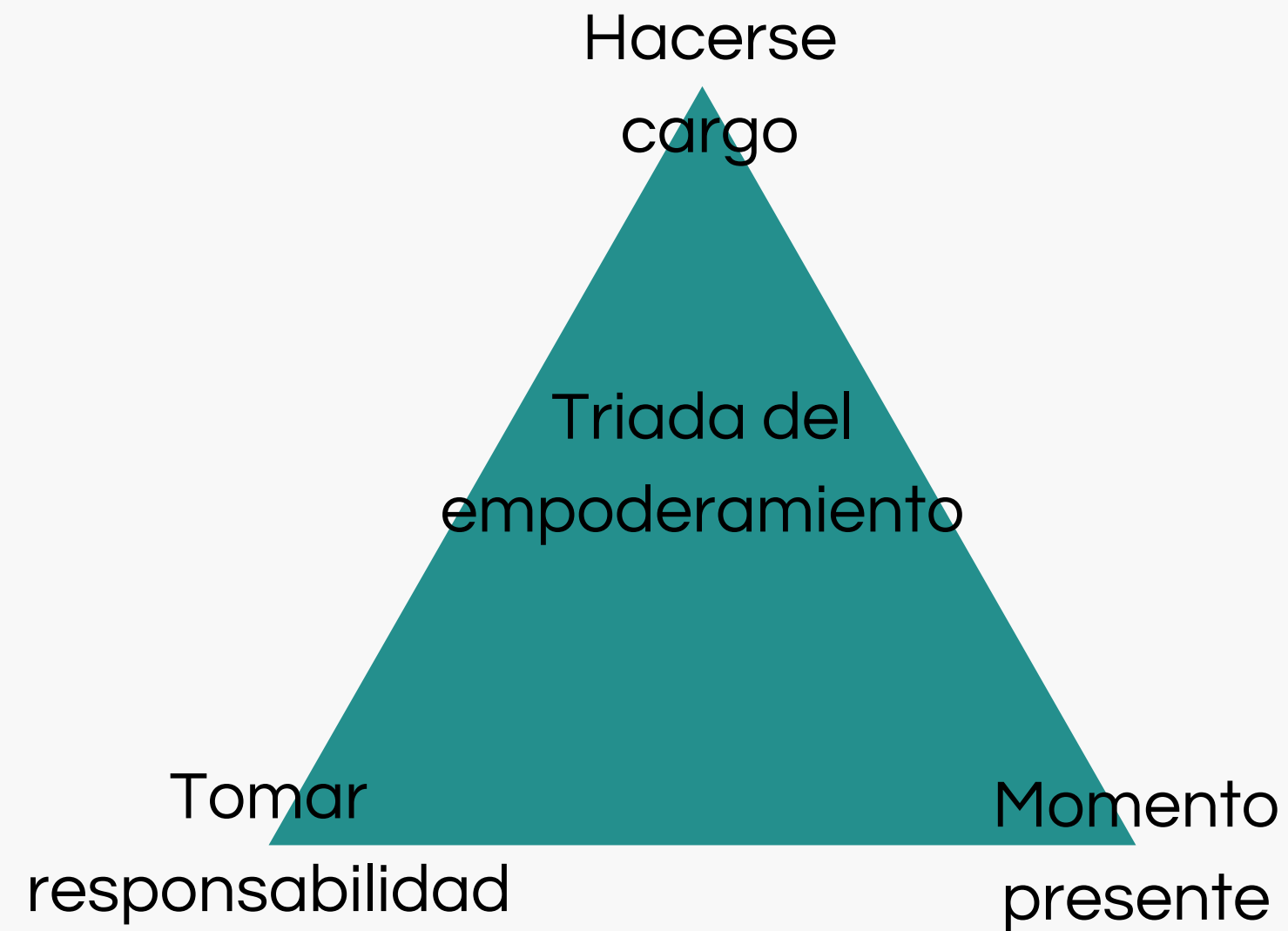
Tus tres momentos de adversidad

**Emociones en el
momento**

**Cuáles fueron
las
consecuencias**



¿Que es eso de lo que mi accionar se hace cargo?



¿Que es eso de lo que mi accionar se hace cargo?

Hacerse
cargo

Triada del
empoderamiento

Tomar

Momento

responsabilidad

presente

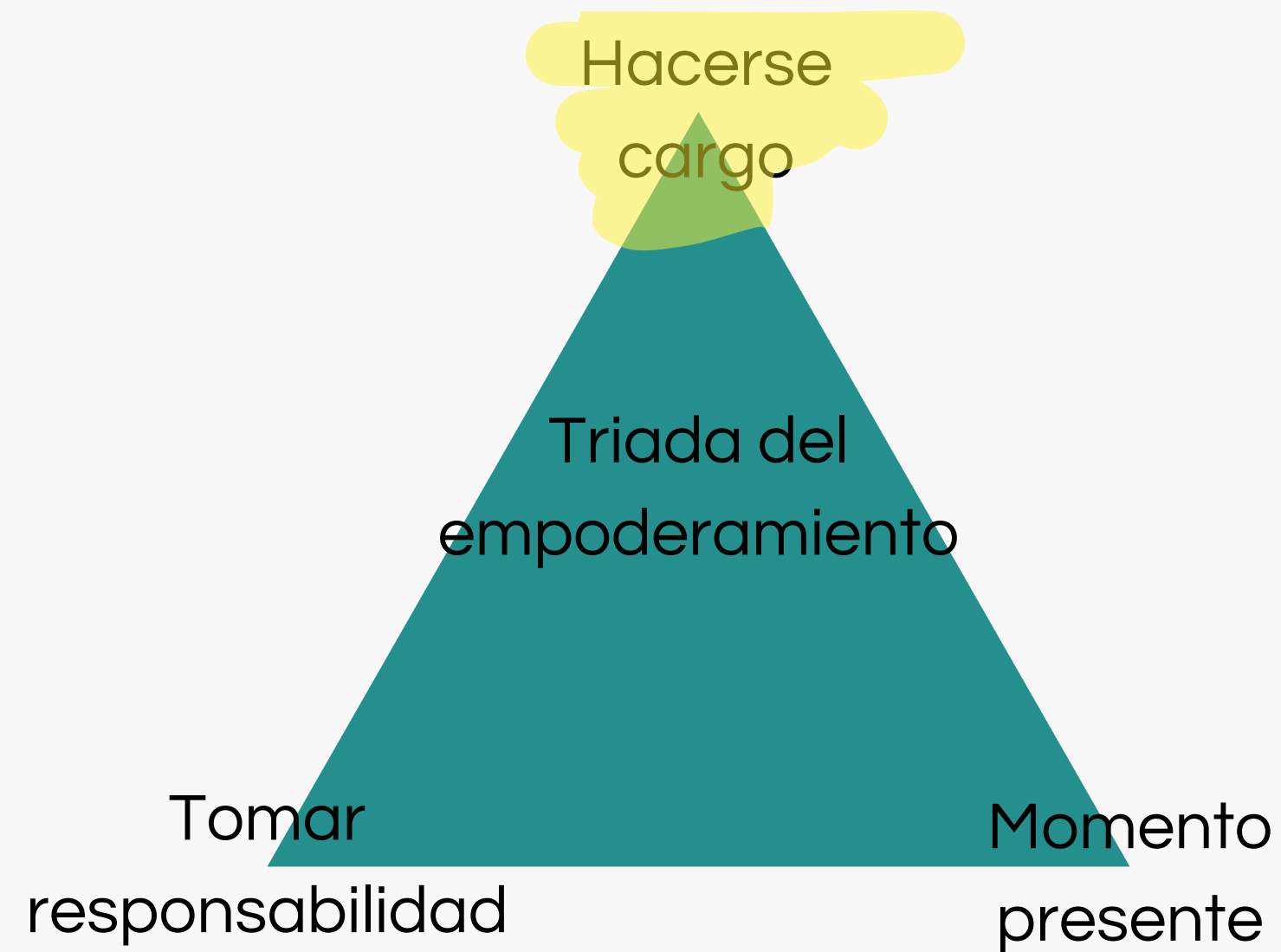
¿Por qué cosas
tomo

» responsabilidad?

¿Dónde coloco mi
estado deseado?

Cuando descubro un patrón que no me sirve para alcanzar mis objetivos o me trae problemas y no lo cambio es porque está satisfaciendo alguna necesidad básica.

¿Que es eso de lo que mi accionar se hace cargo?



4 necesidades que motivan todo lo que hacemos.



Certeza
Incertidumbre/variedad
Sentirse relevante
Conexión/amor

Certeza

Evitar el dolor y estar cómodo

No me siento seguro:

Medito

Hago actividad física

Voy a los mismos lugares

Uso el mismo camino

Fumar, drogas

Destruir sueños

Codependiente

Incertidumbre/variedad
Pasión, sorpresas, energía

Estoy aburrido y agobiado:

Emprender/deportes extremos

Conocer personas/ viajar

Cambiar de lugares

Variar la forma de vestir

Inestabilidad laboral

Extremos emocionales

No sostener relaciones

Paradoja

Certeza/control - Incertidumbre/variedad

Ser eficaces necesita de ambas

El engagement se da cuando creas condiciones que cubren ambas

Los opuestos se atraen



Sentirse relevante Sentirme importate, especial.

Cuando me siento poco signifiante:

Dar mucho más que nadie

Servir, ayudar, donar

Estudiar

Arreglarse

Enojo

Violencia

Remarcar los propios problemas

Conexión/amor Ser con otros

Cuando me siento solo:

Cultivo buenos amores

Cuido a mis seres amados

Me dejo cuidar

Costumbres

Sentido de identidad

Repetir patrones por lealtad

Ideología irreflexiva

Subsidio emocional: sumisión, humillación, dependencia

Paradoja Relevancia - Conexión/amor

La fidelidad (en varios ámbitos) se basa en satisfacer ambas necesidades.

Los negocios funcionan cuando satisfacen la necesidad de relevancia

Los opuestos se atraen



Dos necesidades del espíritu

Crecimiento

**Lo que está vivo está en
permanente evolución.
Si no sientes que creces,
sentirás que te marchitas**

Contribución

**Trascender nuestra persona
Llave de la alegría más
profunda
Compartir
desinteresadamente hace
que nos expandamos**



**¿Cuáles son las dos necesidades que
necesitas ahora para evolucionar?**



Academia de Coaching Consciente

¡Gracias!

Certificación profesional en Coaching Consciente

ICI Academy

www.icicoachinglatam.com

icicoahinglatam@gmail.com