



Las Tres Habilidades

Programa de
Desarrollo Personal y
Profesional



**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



Tres Habilidades para el Desarrollo Personal y Profesional en tiempos de cambio





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



“Las tres habilidades maestras que necesitas dominar y estás obligado a poner atención son: el foco interno, el foco en los demás y el foco en el entorno.”

Daniel Goleman

¿Por qué me puede ser útil?

¿Te gustaría potenciar las habilidades sociales como parte de un plan de mejora continua personal?

¿Te preocupa la motivación personal? ¿estarías dispuesto a explorar el índice de felicidad y la relación de esta medida con la vocación, el talento y la búsqueda del sentido de la vida?

¿Sabías que puedes aplicar la neurociencia a tu desarrollo personal como parte de tu capacitación personal?

¿Te interesa implementar en ti mismo y en tu empresa temas como la hidratación, la nutrición, la energía vital, el autoconocimiento, el autocontrol, el coeficiente emocional o la empatía?



**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE

NAKUSARBE

*Presentamos el Programa de Desarrollo Personal y Profesional más completo que hayas visto. Basado en la recopilación de información de los especialistas más avanzados en cada materia. Tendrás a tu disposición las herramientas necesarias para convertirte en una **MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO**, indispensable para el momento presente y para el futuro que está por llegar.*



Habilidad 1: Foco interno

1.1. Autoconocimiento

1.2. Autocontrol

1.3. Victoria Privada

1.4. Principios y Leyes Mentales

1.5. Afirmaciones Positivas

1.6. Permítetelo

1.7. Diseñar mi Vida

1.8. Energía Vital

1.9. Respiración, Hidratación y Nutrición

1.10. Descanso, Sueño y Meditación

1.11. Encontrar tu Voz

1.12. Expresar tu Voz



Se centra en el autoconocimiento y el autocontrol. Conocer no sólo aquello que es accesible a la conciencia y que es fruto de nuestra memoria, sino también de aspectos emocionales y viscerales. La autogestión de las emociones es esencial para el desarrollo personal y profesional.

Habilidad 2: Foco en los demás

2.1. Empatía

2.2. Coeficiente Emocional de Grupo

2.3. No Critique, no Condene, no se Queje

2.4. Ganar-Ganar-Ganar

2.5. Escucha Empática

2.6. El Arte de hacer Preguntas

2.7. Misiones, Metas y Mentor

2.8. Influencia y Confiabilidad

2.9. Visión, Valores y Estrategia Compartida

2.10. Alineamiento y Facultamiento

2.11. Dejar un Legado

2.12. La era de la Sabiduría



La empatía o la capacidad para ponernos en el lugar del otro y comprender sus emociones y sentimientos es la base para establecer vínculos con los demás. Es una habilidad que se adquiere con la práctica y requiere que silenciemos nuestro discurso interno y desarrollemos la “escucha activa”.

Habilidad 3: Foco en el entorno

3.1. 800ª Generación

3.2. Digitalización Acelerada

3.3. El Poder de tu Consumo

3.4. Inteligencia Financiera

3.5. Marca Personal

3.6. Neurociencia y Neuromarketing

3.7. Misiones, Metas y Mentor

3.8. Influencia y Confiabilidad

3.9. Visión, Valores y Estrategia Compartida

3.10. Alineamiento y Facultamiento

3.11. Dejar un Legado

3.12. La era de la Sabiduría



Comprender la realidad, interpretarla y ser capaz de dar respuestas eficaces a partir de la información disponible. Analizar y entender la estructura y dinámica del mercado y ser capaces de extender el foco hacia el futuro con un pensamiento sistémico.



SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA

FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA

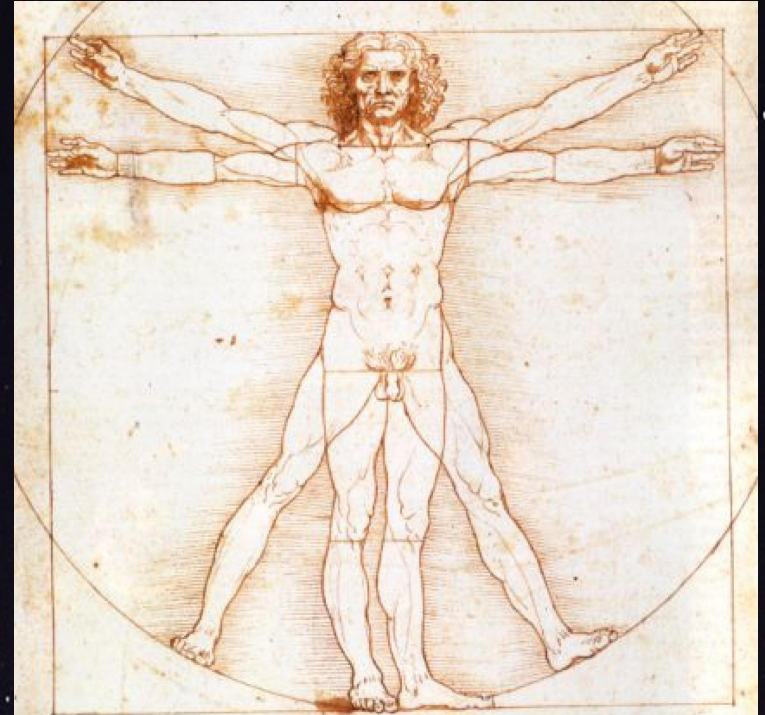
PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



El Paradigma de la Persona Completa

“La tecnología reinventará los negocios, pero las relaciones humanas seguirán siendo la clave del éxito”

Stephen Covey





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE

NAKUSARBE

INTELIGENCIA FÍSICA

Una hidratación adecuada y una nutrición sabia. Ejercicio equilibrado y consistente. Descanso profundo, relajación y meditación, gestión del estrés y mentalidad de prevención. Reducción de tóxicos en el hogar y en el trabajo.





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

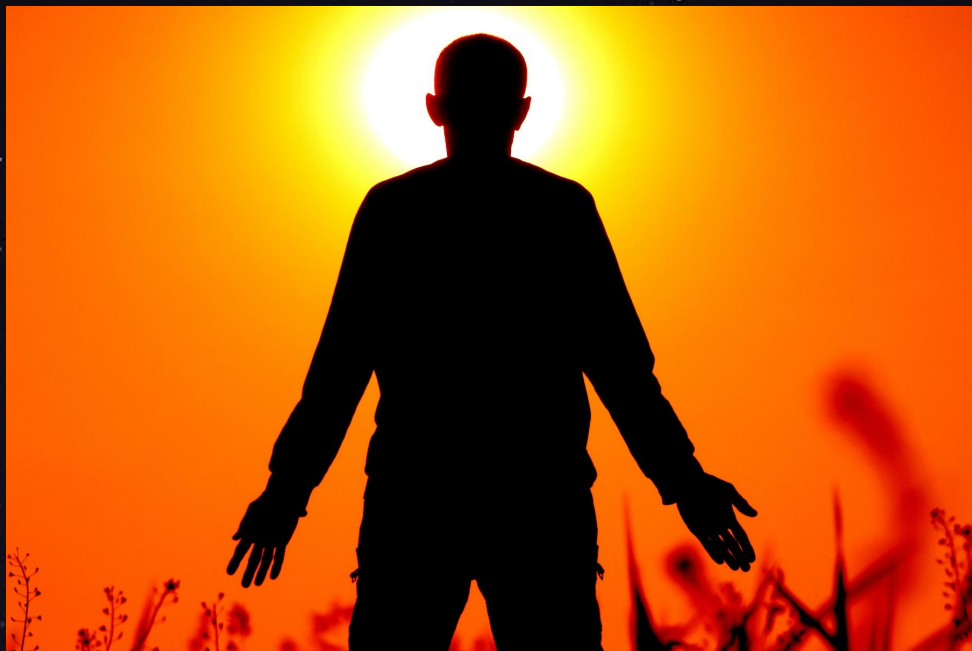
**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



INTELIGENCIA MENTAL

Autoconocimiento y autocontrol. Estudio y educación continuos, sistemáticos y disciplinados. Cultivar la autoconciencia. Aprender mediante la enseñanza y la práctica.





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE

NAKUSARBE

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidades sociales, desarrollo de la empatía, mejora del entorno laboral y social, la comunicación y el trabajo en equipo. Potenciar las sinergias a través de la escucha activa que logre más iniciativa, innovación y creatividad, y por tanto una mayor productividad.





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

*Integridad, sentido y voz.
Descubrir talentos,
propósitos y apoyar
causas. Sentido de
contribución y misión
personal.*





SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA

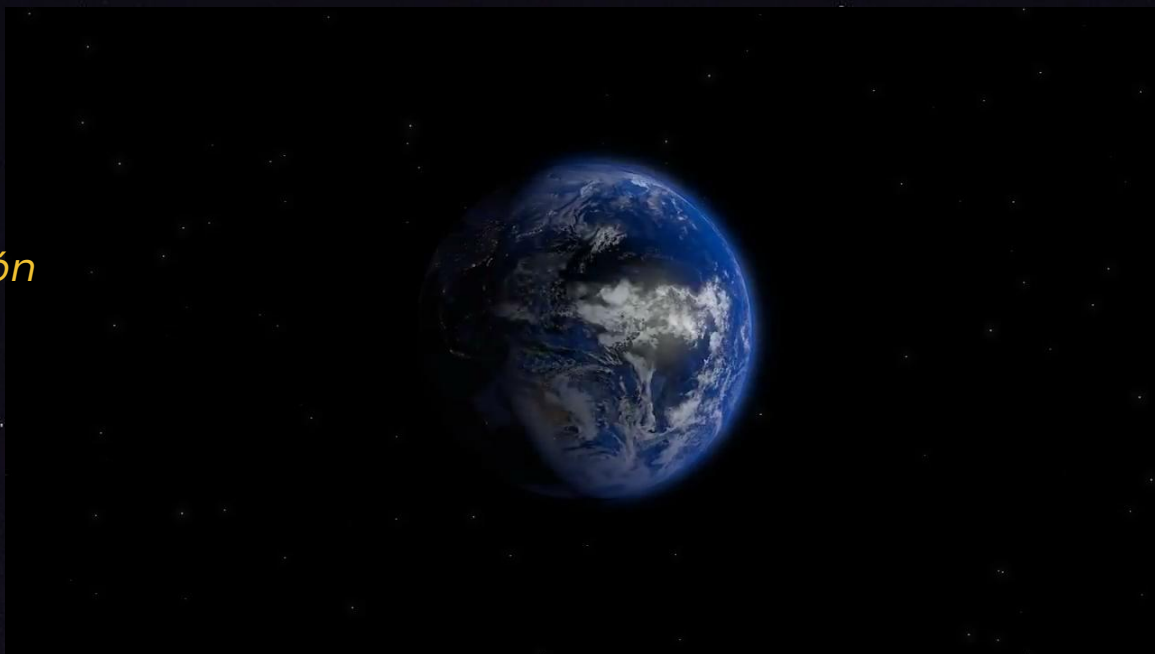
FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



INTELIGENCIA AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE

*Alfabetización ambiental, gestión de residuos, **organización sostenible**, piensa global-actúa local, concepto multi-R, economía circular, apoyo a la mejora y adecuación a políticas medioambientales.*





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE

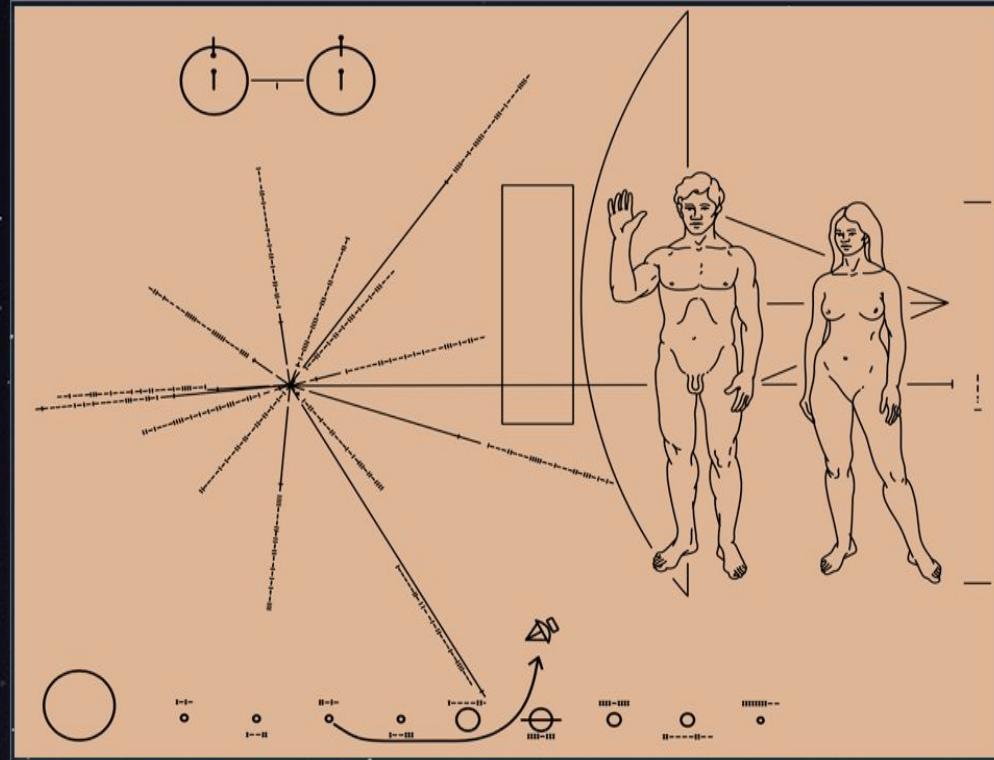


La civilización empática

“Nos encaminamos irremediamente hacia la era de la sabiduría y, por tanto, la civilización será empática o no será”.

¿Estamos a tiempo de alcanzar la empatía global necesaria para evitar el desmoronamiento de la civilización y salvar la Tierra?

Jeremy Rifkin





**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



Doctor en Biología Marina, divulgador, productor de documentales submarinos y especialista en emprendizaje del medio ambiente. Ha participado en numerosos proyectos de investigación y en artículos científicos y ha sido Profesor de Biodiversidad Vegetal y de Fundamentos de Biología Aplicada. Con Nakusarbe, creada para la divulgación de la ciencia y la cultura, lleva a cabo labores de difusión en talleres y charlas a través de colegios, centros de cultura y empresas. Realiza campañas de concienciación sobre un uso más responsable del agua y la necesidad de mejorar su calidad. Lidera el proyecto educativo de formación continua coherente “Salud Integrativa del Planeta” para la mejora continua del individuo como parte de una comunidad consciente, donde el Programa de las Tres Habilidades es la principal herramienta.



**Director del Programa:
Dr. Alberto Santolaria de Castro**



**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE



Presupuesto

Concepto	Uds.	Importe
Precio por unidad de formación	1	300 €
Precio por Habilidad	12	2.900 €
Curso Completo	36	5.800 €



**SALUD
INTEGRATIVA
DEL PLANETA**

**FORMACIÓN
CONSULTING
EMPRESA**

PERSONAS SALUDABLES + EMPRESAS SALUDABLES = PLANETA SALUDABLE

NAKUSARBE



Más información aquí

nakusarbe@nakusarbe.com