



- ✓ MENTE
- ✓ CUERPO
- ✓ ALMA
- ✓ EMOCION
- ✓ SEXO
- ✓ PROSPERIDAD
- ✓ CONSCIENCIA



Vision 360

Programa de Formación Integral



visionprograma360@gmail.com





QUE ES

DH360 Es una experiencia de capacitación extraordinaria donde ofrece experimentar 7 entrenamientos de alto impacto Psico-emocional para potenciar de manera consciente, integral y armónica todas las dimensiones en el ciclo natural de la vida cotidiana.

7 NIVELES ESTRATEGICOS Y SISTEMATICOS

- ✓ 1.- **Tú a tu medida** (ACTITUD MENTAL POSITIVA Y SISTEMA DE CREENCIAS)
- ✓ 2.- **Sientes luego existes** (INTELIGENCIA EMOCIONAL, SOCIAL Y FAMILIAR)
- ✓ 3.- **Tienes mente millonaria** (EMPREDIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA)
- ✓ 4.- **Tu “yo” en el universo** (EL SAGRADO CAMINO ESPIRITUAL)
- ✓ 5.- **Eres tu templo y tu alimento** (EJERCICIO Y NUTRICION)
- ✓ 6.- **Más allá del placer** (SEXO-SALUD)
- ✓ 7.- **Hoy despierta y observa** (COSCENCIA)

CARACTERISTICA

- ✓ *Es totalmente práctico, vivencial y participativo*
- ✓ *Cada entrenamiento tiene un proceso específico de acuerdo a su nivel de complejidad, y aunque su enfoque es integral los participantes deberán superar de manera consecutiva un orden expuesto por el sistema de DH360°.*
- ✓ *Recoge los espacios de mayor importancia en la cotidianidad del ser humano*
MENTE, CUERPO, ALMA, EMOCION Y EMPREDIMIENTO
- ✓ *Los 7 niveles exigen ciertos requisitos inquebrantables para su efectividad.*
- ✓ *Cada entrenamiento tiene una duración de 16 horas (2 días x 8 horas)*

METODOLOGIA

Apostamos a la transformación de 360°, por eso recurrimos a las estrategias metodológicas de aprendizaje mas actuales y efectivas para que cada participante desde su propia realidad y proceso pueda fortalecer la mejor versión de si mismo. Por esto creemos fielmente trabajar con PNL, GIMNASIA CEREBRAL, INTELIGENCIA EMOCIONAL, APRENDIZAJE ACELERADO Y NEUROMARKEING. Basados también en algunas estrategias de grandes motivadores y conferencistas internacionales como Deepack Chopra, Miguel Ruiz, Renny Yagosesky, Jhon Maxwell, Osho y otros.

Es decir una aventura totalmente práctica, inspiradora, interactiva, amena y participativa. Se expondrán los conceptos teóricos a partir de la exploración de una serie de dinámicas y role-plays en cada uno de los niveles de entrenamiento.



1 NIVEL

Tú a tu medida

Sentirse ganador y exitoso en la vida que te ha tocado vivir, depende en gran medida, de tu comportamiento, pensamiento y actitudes, las creencias que hemos aceptado como verdaderas también forman parte de aquellos obstáculos que no permiten ver con claridad el camino correcto, por eso este entrenamiento esta diseñado exclusivamente para aquellos que creen en el reto de la autoconquista, aquellos que son capaces de convertir lo invisible en visible

Objetivo:

Ofrecer herramientas que motiven y fomenten actitudes personales proactivas, propiciando nuevos esquemas de pensamientos constructivos y favorables para el desenvolvimiento de las actividades diarias

Contenido programático:

- Actitud mental positiva (NAPOLEON HILL)
- Formula valor personal
- La medida de tus deseos
- Trampas de la mente
- Cambio de hábitos (videos y dinámicas)
- Hacer conciencia tus creencias
- El poder de una decisión.
- Acción cura miedos.

Recursos didácticos videos, música, dinámicas, material didáctico.

Descripción: durante esta experiencia los participantes recibirán información privilegiada y serán orientados en diversas actividades vivenciales que permiten poner en práctica la actitud personal y las alternativas que tienen para elegir y asumir una respuesta ecológica ante las circunstancias.





2 NIVEL Sientes luego existes

INTELIGENCIA EMOCIONAL, SOCIAL Y FAMILIAR

Es uno de los constructos que mayor popularidad ha ganado en las últimas décadas en el ámbito de la psicología, pues ha mostrado ser clave en el rendimiento laboral, educativo y deportivo; y es esencial para el bienestar de las personas, su felicidad y su desarrollo personal.

*Fundamentalmente, se trata del conjunto de nuestras habilidades mentales orientadas a identificar y regular nuestras **emociones y sentimientos**, así como de reconocerlos en otras personas para empatizar mejor*

Objetivos del Taller

Al término del curso el participante identificará sus fortalezas y áreas de oportunidad para el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en la vida personal, familiar y social.

Contenido Programático

- Aprender la importancia de las emociones positivas
- Potenciar nuestra autoestima
- Fortalecer nuestra resistencia ante las adversidades
- Gestionar mejor nuestras emociones
- Lograr una actitud positiva ante la vida
- Reforzar nuestras cualidades y competencia
- Aprender a relacionarnos mejor con nosotros mismo
- Mejorar relaciones familiares (pareja, hijos, padres
- Romper paradigmas y creencias limitantes
- Vivir la vida plenamente





3 NIVEL

Mente millonaria

En este nivel podrás adquirir herramientas que te permitan impulsar una idea emprendedora y convertirla en realidad. Este entrenamiento te permitirá romper la típica mentalidad de pobreza y escases y fortalecer tu visión de prosperidad a través de los dones y talentos único, crear tu propia empresa y formular un sencillo plan de negocios con énfasis en elementos de mercadeo y financieros, fundamentales para establecer y gestionar nuevos negocios exitosamente.

Con un enfoque 100% práctico, podrás también identificar acciones a emprender, que generen valor al negocio y que te ayuden a ir alcanzando las metas propuestas.

Objetivos:

Proporcionar a cada participante los conocimientos básicos necesarios para confeccionar un plan de negocios que aumente sus posibilidades de éxito.

Contenido Programático:

- Mentalidad de Pobre Vrs. Mentalidad de Rico
- Orientar a los participantes en el proceso de encontrar/evaluar oportunidades, y en considerar estrategias de entrada y salida.
- Orientar a los participantes en la construcción de un plan de mercadeo.
- Revisar y poner en práctica los aspectos financieros que debe considerar el plan de negocios, así como discutir sobre su financiamiento y su valoración.
- Recordar la importancia que tiene considerar los temas legales e impositivos a la hora de emprender.
- Entender la importancia que tiene el plan de negocios, y su revisión, seguimiento y ajustes frecuentes.
- Suministrar las herramientas necesarias para tomar decisiones que les ayuden a alcanzar sus metas de negocio.
- Orientar en la realización de un plan de negocios particular, que le permita alcanzar los objetivos personales planteados.





4 NIVEL

Tu "Yo" en el universo

Aprenderemos en qué consiste la experiencia espiritual según los ámbitos más importantes de las culturas espirituales del mundo, qué instrumentos nos ayudan a lograrla, los "mapas del camino" elaborados por los monjes para guiarnos y cómo vivir la espiritualidad en la vida diaria.

Objetivo:

Conocer y hacer accesible a todos la "sabiduría" que se ha transmitido a través de las tradiciones espirituales, en concreto, a través de la tradiciones más importantes.

Contenido Programático:

- Ejercicios corporales de flexibilidad, toma de conciencia del cuerpo y auto masaje.
- Prácticas de sanación emocional a través de la metodología de introspección y afirmaciones positivas.
- Trabajo con la imaginación y la razón, aprendiendo a meditar .
- Prácticas con la respiración para favorecer su desbloqueo y mejorar el sosiego y la concentración.
- Prácticas de contemplación en silencio basadas en la "atención amorosa".
- Prácticas de diálogo empático, para desarrollar la capacidad de escucha y acogida.
- Superar el Ego.

Descripción:

Los temas a trabajar pertenecen a diversos ámbitos culturales y regiones del mundo y del tiempo: el budismo zen y el budismo tibetano, el hinduismo de la tradición advaita, el taoísmo clásico y la tradición mística cristiana.





5 NIVEL

Eres tu templo y tu alimento

El ejercicio regular, la actividad física y un buen estado nutricional son fundamentales para prolongar la salud y mantener por más tiempo las ganas y los deseos de vivir, en este nivel conocerás la relación existente entre el ejercicio físico y el estado de nutrición de un individuo, siendo el ejercicio uno de los pilares básicos para mantenerse sano.

Objetivo:

Favorecer la adopción de hábitos saludables, facilitando la realización de **ejercicio** físico de forma regular y promoviendo la **alimentación** saludable.

Contenido Programático:

- Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable.
- Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando.
- Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional
- Potenciar la consciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Importancia de la salud a través de los alimentos.
- Diferencia entre alimentación funcional, alimentación emocional y alimentación consciente.
- Trabajo con creencias, visualizaciones y ejercicios de control mental aplicado a la alimentación.
- Práctica personal con el objetivo de ayudarte a programar tus objetivos de salud y desarrollar metas positivas para pasar a la acción





6 NIVEL

SEXO SALUD

Más allá del placer

La importancia que tiene hoy en día el tema de la sexualidad hace que merezca mayor atención, sobre todo algunos de sus aspectos, como el embarazo no deseado en la adolescencia, las relaciones sexuales a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, el aborto y otros, por esto el 6 nivel 360° propone ecosexualidad como parte fundamental del camino a la consciencia.

Objetivo:

proponer la construcción de una sexualidad integral, placentera, saludable en igualdad y diversidad, como parte del desarrollo personal, ofreciendo herramientas que ayuden a gestionar su salud sexual.

Contenido Programático:

- La sexualidad como experiencia vital, el hecho sexual humano.
- Abordaje de la presión de grupo, publicidad, medios de comunicación, mitos, roles de género, prevención de la violencia de género.
- Diversidades sexuales.
- Métodos anticonceptivos. Prevención de embarazo no planificado.
- Prevención de las infecciones de transmisión sexual.

Descripción:

Los contenidos que se trabajan durante este entrenamiento son variados: planificación familiar, higiene y salud en la pareja, resolución de dificultades en las prácticas sexuales, maternidad y paternidad, relaciones de pareja y corresponsabilidad, habilidades de comunicación en lo referente a la sexualidad, autoestima y autoconcepto...





7 NIVEL

CONSCIENCIA

Hoy despierta y observa

Descubrir y despertar los poderes internos para vivir de una manera plena, armoniosa y equilibrada con nosotros mismos y el mundo que nos rodea, siendo más productivos y eficientes.

Objetivo:

Ampliar el panorama y perspectiva personal desde la PNL y la Neurociencia, Un "DATE CUENTA". Elección y encuentro de posibilidades, metas, objetivos. (¿En qué punto te encuentras? ¿qué elijo?...) Experimentar el auto-evaluarte en resultados, generando responsabilidad, seguridad y confianza; para abrir posibilidades de excelencia y resultados. Una oportunidad para conocer los niveles de la Consciencia y explorar los distintos paradigmas que rigen tu vida y el poder que tenemos para rediseñarlos y encaminarnos a lo que queremos. Acceso a nuevas maneras de actuar y pensar obteniendo mayor efectividad, rendimiento, satisfacción y apoyo a relacionarte contigo y el entorno

- El silencio y la meditación
- El poder de una mente saludable.
- El cerebro triuno y sus efectos en el individuo
- La Gimnasia cerebral y su origen
- Las trampas de la mente.
- El universo desconocido de la consciencia
- Entrenamientos de consciencia.
- El entendimiento según Osho.
- La mente y la meditación
- Empezar desde el centro
- Consciencia en acción
- Cerrar ciclos
- Comenzar a vivir despierto





GALERIA CREATICA



El equipo Creática utiliza estrategias creativas y efectivas para compartir los saberes, se distingue por el uso de la expresión artística, narración oral, métodos de súper aprendizaje y gimnasia cerebral fusionando y combinando estos elementos para generar la aplicación de lo aprendido en todas las áreas.

NUESTRA CONFIANZA COMPARTIDA CON:

