

TEMARIO DE TÉCNICAS A PRACTICAR EN LAS CLASES DE GRUPO DE ENTRENAMIENTO

*Las técnicas listadas serán vistas de forma aleatoria, sin un orden en particular.

1. -Los 5 Secretos De La Comunicación Efectiva
2. -Pasos De La Motivación
3. -Invitación
4. -Especificidad
5. -Conceptualización
6. -Dangle The Carrot
7. Ultimatum Cálido
8. -Sitting with Open Hands
9. -Fallback Position
- 10.-Diario Del Estado Del Ánimo
11. -Distorsiones Cognitivas
- 12.-Técnica Directa
- 13.-Doble Standard
- 14.-Externalización De Voces
- 15.-Fantasía Temida
- 16.-Abogado Del Diablo
- 17.-Flecha Hacia Abajo Individual
- 18.-Flecha Hacia Abajo Interpersonal
- 19.-What If
- 20.-Examinar Evidencia
- 21.-Técnica Experimental
- 22.-Encuesta O Sondeo
- 23.-Retribución
- 24.-Método Socrático
- 25.-Pensar En Tonos De Gris
- 26.-Mejor, Peor, Promedio
- 27.-Método Semántico
- 28.-Definir Términos
- 29.-Se Específico

- 30.-Automonitoreo
- 31.-Momentos De Preocupación
- 32.-Exageración Paradójica
- 33.-Ataques De Vergüenza
- 34.-Paradoja De Aceptación
- 35.-Proyección Del Tiempo
- 36.-Imaginación Humorística
- 37.-Hipnosis Cognitiva
- 38.-Análisis Costo-Beneficio
- 39.-Análisis Costo-Beneficio
Paradójico
- 40.-Formato De Toma De
Decisiones
- 41.-Técnica De La Emoción
Oculta
- 42.-Control De Estímulos
- 43.-Formato De Actividades
Diarias
- 44.-Formato De Predicción De
Placer
- 45.-Formato De Anti-
procrastinación
- 46.-Jerarquía Del Miedo
- 47.-Exposición Gradual
- 48.-Inundación
- 49.-Prevención De Respuesta
- 50.-Técnica De Distracción
- 51.-Inundación Cognitiva
- 52.-Sustitución De Imagen
- 53.-Práctica De Hola Y Sonrisa
- 54.-Técnica De David Letterman
- 55.-Auto revelación
- 56.-Entrenamiento De Coqueteo
- 57.-Práctica De Rechazo
- 58.-Análisis Costo Beneficio De
La Relación
- 59.-Revisa Tu Estilo De
Comunicación
- 60.-Simulacro De Un Minuto
- 61.-Prevención De Recaída
- 62.-Cambiando El Foco
- 63.-La Mafia
- 64.-Extraño En El Autobús
- 65.-Empatía Forzada