

# Ego y autoestima

## Cómo ser auténtico



### Alcanzá el éxito personal fortaleciendo la autenticidad y la autoestima.

#### Objetivos:

##### Objetivo principal:

Alcanzar el éxito personal fortaleciendo la autenticidad y la autoestima.

##### Objetivos secundarios:

1) Identificar e inhibir el propio Ego para dar paso a lo más genuino.

2) Lograr mejores relaciones, convivencias y objetivos conjuntos desde la gestión del ego de los demás.

3) Traspasar nuestros miedos fortaleciendo nuestras convicciones.

4) Descubrir y afianzar el propósito personal. El sentido de las cosas.

##### Clase 1

El reconocimiento como alimento del Ego. El ego como inhibidor de lo auténtico.

Matriz personal de reconocimiento/rechazo. Cómo juegan en nuestro autoestima.

Análisis de mis decisiones ¿Cómo tomar decisiones desde mi autenticidad?.

##### Clase 3

El ego de los demás. Cómo gestionarlo para lograr mejores relaciones, convivencia, resultados. Trabajo, familia (hijos, parientes), pareja.

El arte de destacar distintos valores.

¿Cómo evitar frustrarnos para ser genuinos en situaciones difíciles? Estrategia con corazón.

##### Clase 5

De la pasión al propósito. Identificación del propio sentido de las cosas que hago.

De la inteligencia emocional a la inteligencia espiritual.

Lo auténtico y trascendente. Elaboración personal de la matriz de lo pasajero y lo permanente.

##### Clase 7

Habilidades de cambio personal hacia la autenticidad.

El músculo de lo genuino que no sabíamos que teníamos.

Cuando mi ego se va, mi éxito llega. Mi camino al éxito.

##### Clase 2

El costo personal de no ser auténtico. Impacto en mi entorno y en los resultados.

La paradoja del logro. Dónde pongo el foco: ¿en el proceso o en el resultado?.

Mis alertas tempranas. ¿Cómo identifico el desvío de la autenticidad?.

##### Clase 4

Los miedos. Fortalecimiento de la convicción y autoestima para vencerlos.

La importancia de la pasión y el propósito como herramientas de autenticidad.

Identificación de la propia pasión en mi situación actual y concreta. Estrategias para desarrollarla.

##### Clase 6

El poder de la vulnerabilidad.

La capacidad de atracción y liderazgo que genera la vulnerabilidad.

Habilidades para manejarla.

##### Clase 8

Mis claves de éxito.

Cómo instalo hábitos auténticos.

Cierre de feedback.

#### Modalidad:

Grupo reducido  
Alta interacción  
Aprendizaje de experiencias

Estilo taller/coaching  
Orientado a los objetivos personales del participante.

8 clases/1 mes de duración/ 2 clases semanales/ clase de 90 minutos  
Material de trabajo entre sesiones.