

ΨAC

Neuropsicología & Coaching



Visión

Objetivo

Proyecto

Seguridad

Acción

Plenitud

Crecimiento

GUIANDO TU ÉXITO

SERVICIOS ORIENTADOS A LA EMPRESA

- 1 · QUIENES SOMOS
- 2 · RECURSOS HUMANOS
- 3 · COACHING Y PSICOLOGÍA APLICADA
 - a · ¿Qué programa elegir, diferencias entre programas
 - b · Coaching personal
 - c · Coaching grupal
 - d · Alto rendimiendo empresarial
 - e · Herramientas y áreas de intervención
- 4 · CONTROL DEL ESTRÉS USANDO BIOFEEDBACK POR EMG
- 5 · CONTACTA CON NOSOTROS

1 · QUIENES SOMOS

NAC nació con la finalidad de **maximizar nuestro potencial** personal, emocional, cognitivo y profesional. Su fundadora, neuropsicóloga, partiendo de la premisa de la plasticidad cerebral lanza una serie de programas orientados a mejorar la vida de las personas en sus diferentes aspectos. Entiende, que el cerebro humano es un órgano extremadamente dinámico y al igual que la musculatura del cuerpo, puede ser modificado y desarrollado en función a su entrenamiento.

Tiene varios programas en curso orientados a la estimulación en diferentes áreas que afectan a la persona. El objetivo final, es mejorar nuestra propia marca.

2 · RECURSOS HUMANOS

En nuestro departamento de recursos humanos no entendemos que un candidato sea "bueno" o "malo" si no que **el puesto se adapte a las características de la persona.**

Un ejemplo de ello, es una persona con características dinámica, sociable, iniciadora, entusiasta y que le guste el cambio e iniciar proyectos nuevos. Es muy probable que no sea feliz en un puesto que requiera sistematicidad como una cadena de montaje, pues no le permite desarrollarse en esas facetas con las que se siente cómoda, ni destacar en sus fortalezas.



- ◆ **Promoción interna:** Es importante que los trabajadores perciban una posibilidad de progresión, promoción y desarrollo dentro de su empresa. Nuestro departamento promueve un programa para identificar y establecer una promoción en base a méritos profesionales.
- ◆ **Valoraciones** psicoprofesionales: Con ello nos referimos a la idoneidad del puesto para el candidato: si se adapta a sus características de personalidad, motivación etc.
- ◆ **Identificación de potencial:** identificación de candidatos con gran potencial que no han tenido oportunidad de incorporarse al mercado laboral. Son como los "diamantes en bruto", una inversión muy rentable para la empresa.
- ◆ **Desarrollo de carreras profesionales:** Orientación al trabajador para que se desarrolle laboralmente en función a sus preferencias y fortalezas para que destaque en su sector.
- ◆ **Definición de perfiles profesionales para nuevas incorporaciones:** Establecer las características del puesto, responsabilidades etc, para una óptima selección de personal.
- ◆ **Selección de personal:** Selección de candidatos idóneos para un puesto laboral.
- ◆ **Formación:** Contribuir a la formación del candidato en los aspectos más necesarios.

3. COACHING Y PSICOLOGÍA APLICADA

a. ¿Qué programa elegir, diferencias entre programas

Ningún de nuestros programas es mejor o peor, simplemente, hay que tener claro, qué objetivos deseamos tener. Si no lo tiene claro, le ayudaremos a determinarlo. En líneas generales resumimos la diferencia entre cada programa.

Coaching personal: Centrado en la persona. No sólo incluye los elementos laborales, también se incluyen otros aspectos que pueden estar interfiriendo con la situación laboral. El objetivo es obtener lo mejor de la persona y proporcionarle una mayor calidad de vida y éxito.

Coaching grupal: Centrado en el grupo. Los aspectos a tratar son únicamente del entorno laboral y las relaciones entre sus trabajadores. Busca fomentar la creatividad, cohesión grupal, organización y dinamismo en la empresa.

Programa Alto Rendimiento Empresarial: es una mezcla de ambos proyectos. Las personas a cargo de un grupo de trabajadores reciben coaching personal. Todos los trabajadores de la empresa reciben coaching grupal que se complementa con módulos de formación.

b. Coaching personal

¿Qué es?

La disciplina del Coaching engloba técnicas que permiten a una persona ir desde el presente "dónde estoy ahora" hasta un futuro deseado "dónde quiero estar". El coach acompaña, escucha, entrena y motiva al cliente para que consiga ese objetivo que tanto desea. Incluso apoya al cliente a que descubra qué quiere conseguir.

¿Por qué?

El coaching personal nos ayuda a ser más felices con nosotros mismos, saca lo mejor de nosotros para superar nuestra propia marca, nos lleva hasta donde nunca pensamos que podríamos llegar. Busca el crecimiento de la persona en diferentes áreas como: laboral, afectiva, sentimental. La psicología aplicada también es efectiva en control de conductas como: dejar de fumar o perder peso entre otras.

¿Cuál es el objetivo principal?

El objetivo principal es promover el autoconocimiento que una persona tiene para obtener lo mejor de ella y ayudarle a alcanzar sus metas.



c. Coaching grupal

¿Qué es?

Es un programa orientado a empresas para optimizar las relaciones dentro de un grupo, rendimiento, organización, motivación e identificación de los trabajadores con la empresa.

¿Por qué?

Números estudios apuntan a la alta correlación que existe entre cohesión grupal y rendimiento. Esta teoría ha sido aplicada tanto equipos deportivos, como empresas o instituciones. La cohesión grupal previene síndromes como el "burnout", promueve la creatividad, motivación, trabajo responsable e identificación de los trabajadores con su empresa.

¿Cuáles son los objetivos del programa?

Los objetivos del programa son mejorar la dinámica del grupo de trabajo, la organización de la empresa y de proveer a los trabajadores una serie de herramientas útiles para el desarrollo y productividad en su actividad.



d. Programa de alto rendimiento (A.R.E)

¿Qué es?

Es un programa orientado a empresas para maximizar el potencial humano. Está enfocado a maximizar el rendimiento, productividad y salubridad emocional en empresarios, directores, gerentes y todo tipo de trabajadores como: comerciales, administrativos, manipuladores...

¿Por qué?

El coste que para una empresa tiene el personal, varía según la tipología de empresa, pero puede rondar el 60% de los gastos. Frecuentemente, negociamos gastos como la factura del teléfono o el mantenimiento de la oficina, obviando que la mayor parte de nuestro gasto proviene del personal y que una gestión adecuada de esta fuente, puede ayudar a incrementar el beneficio de nuestra empresa hasta un 35%.

¿Cuáles son los objetivos del programa?

El objetivo principal es formar un equipo de alto de alto rendimiento, nuestro segundo objetivo y línea de medición es maximizar las ventas en la empresa y optimizar los recursos humanos.

e · Herramientas y áreas de actuación

Herramientas de actuación

- **Técnicas de Psicología clínica aplicada:** Técnicas de modificación de conducta.
- **Técnicas de Psicología social:** Enfocadas a la dinámica de grupos y liderazgo.
- **Técnicas Psicométricas:** Para el análisis y evaluación. Cuestionarios validados científicamente.
- **Técnicas Neuropsicológicas:** Biofeedback por Electromiografía (EMG). Esta técnica se usa para controlar las manifestaciones somáticas que el estrés produce en nuestro cuerpo. Consiste en monitorizar nuestro nivel de estrés tomando medidas como la tensión muscular. Para ello colocamos unos electrodos sobre el músculo, que monitoriza el nivel de contracción que éste, de manera que la persona se hace consciente de cómo somatiza el estrés y aprende a cómo controlar y a manejar el estrés. También usamos técnicas de estimulación cognitiva.
- **Técnicas de Programación Neurolingüística y coaching.**
- **Aplicación de inteligencia emocional**



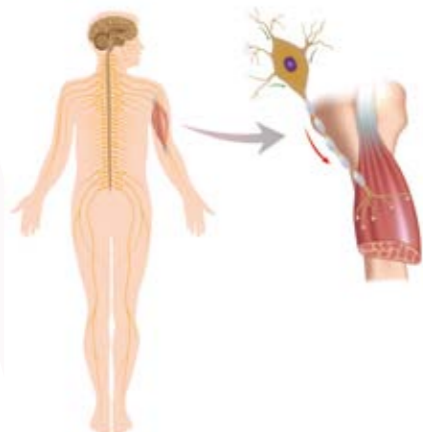
Áreas de intervención

Cognitivas: Es el área relacionada con el pensamiento y nuestra parte más racional. Algunos de los módulos a trabajar en ésta área son: Autoconocimiento, identificación de pensamientos limitadores y creencias, prioridades, miedos y estrategias para superarlos u orientación profesional. También se trabaja la potenciación de habilidades cognitivas necesarias para el puesto como estrategias ejecutivas, capacidad de atención o razonamiento entre otros.

Emocional: Es el área relacionada con nuestras emociones y sentimientos. Alguno de los módulos a trabajar en éste área son: Entrenamiento en habilidades sociales y conducta asertiva, desarrollo del liderazgo, técnicas de venta y persuasión, mejora de la autoestima, desarrollo de motivación y adhesión a la empresa, prevención del "burnout" o fomento de la creatividad.

Conductuales: Es el área relacionada con nuestro comportamiento. En éste área trabajamos módulos como: Establecimiento y consecución de objetivos, gestión del tiempo, aumento de la productividad, establecimiento de protocolos de actuación, organización de la empresa, fomento de conductas deseables y eliminación de malos hábitos, entrenamiento en solución de problemas y fomento de la cohesión grupal.

Fisiológicas: En esta área trabajamos con cómo los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales afectan a nuestro organismo. Algunos de los módulos que trabajamos son: Técnicas de manejo del estrés usando Biofeedback EMG, implantación de hábitos saludables.



4 · CONTROL DEL ESTRÉS USANDO BIOFEEDBACK POR EMG

Descripción: El objetivo principal es promover la salud proporcionando herramientas para **afrontar el estrés y aliviar la somatización** que la presión laboral y cargas manuales producen.

Justificación: Las responsabilidades y el propio lugar de trabajo son factores típicos que originan el estrés de la persona. Es muy común que aquellos empresarios y trabajadores que viven en una constante presión laboral desarrollen una somatización del problema, es decir, la transformación inconsciente de una afección psíquica en orgánica, un ejemplo de ello es dolor de cervicales, espalda, cabeza, gastrointestinales ...

Por otro lado, personas que permanecen mucho tiempo de pie o realizan actividades manuales y de carga suelen sufrir de dolores de espalda y cervicales. Dichos problemas son causas comunes de baja por enfermedad. El objetivo principal de este curso es promover la salud mental y física del trabajador.

Contenido

- **Tratamiento en relajación y autocontrol** de tensión muscular **Biofeedback** por Electromiografía. . Esta técnica consiste en monitorizar el nivel del contracción muscular por medios de unos electrodos de manera que la persona se hace consciente del nivel de contracción muscular que tiene y así aprender cómo aliviar la tensión en una zona específica.
- **Desvanecimiento de la señal:** En las siguientes sesiones se trabaja el desvanecimiento de la señal, es decir, se retira el apoyo visual para que el cliente aprenda a controlar su musculatura sin ayuda del biofeedback.
- **Generalización del tratamiento:** El objetivo es que el cliente utilice estas técnicas en su ambiente natural (casa, trabajo)

5 · CONTACTA CON NOSOTROS

www.neuropsicologiycoaching.es

950 55 48 85

neuropsico.ac@gmail.com

Colegiado nº. AO-7745

NΨAC

Neuropsicología & Coaching



www.neuropsicologiaycoaching.es

Tlf. 950 554 885

Tlf. 615 385 114

neuropsico.ac@gmail.com