

Bienestar

## El alma de líder

Descubre de la mano de Alejandra Llamas, qué características tiene un líder, qué tipos de liderazgo hay y qué pasos debes tomar para alcanzar el éxito en tu vida.



## Descubre tu alma de líder

Todos podemos ser **líderes**: en nuestros **trabajos**, en nuestra **vida** personal, cuando nos relacionamos en **familia** o con nuestros **amigos**. Todos estamos siendo **ejemplo** de alguien y aprendemos a través de la imitación, de la réplica.



Por este motivo es vital **conocerse** a uno mismo, saber cuáles son nuestras **motivaciones**, nuestros **temores** y, en definitiva, cuáles son los **pilares** de nuestra vida. Al cobrar conciencia sobre todo ello, somos capaces de saber cómo conseguir lo que queremos.

Conócete mejor y sácale partido a lo que hace una persona única.



Acompaña a **Alejandra Llamas** en un proceso exclusivo, creado por ella, donde aprenderás a **conocerte** mejor, a saber qué cambiar y cómo hacerlo. Toma ejemplo de algunos de los **líderes** actuales y conviértete en lo que quieres ser.

# Cursiva



Duración

**1 hora**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Mejorar el **autoconocimiento**
- Aumentar la **gestión del cambio**
- Conseguir marcar unas **metas**
- **Liderar** tu vida con coherencia
- Potenciar la **influencia**

## Programa

UNIDAD

# 01

**EL ALMA DEL LÍDER**

-Qué es el alma de un líder

-Cómo trabajarla

UNIDAD

# 02

**AUTOCONOCIMIENTO**

-Modelo de la visión del mundo

-Los pilares de la vida

UNIDAD

## 03

### EL MAPA DE CONSCIENCIA

- Los pilares individuales
- Los maestros

### UNIDAD

## 04

### EL BUEN LÍDER

- Características
- Cualidades

## Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran mejorar su **autoestima**, su **autoconocimiento** y la forma de relacionarse con los demás. En definitiva se trata de alcanzar un alto grado de **liderazgo** a través de un viaje introspectivo.

## Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Se tratan de vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de **Cursiva** a través de los foros habilitados en el aula virtual. Busca tu momento, y dale al play.

### PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

### REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán

necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomiendan y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

## Profesora

**Alejandra Llamas** es una autora mexicana/americana best-seller, maestra y fundadora del **Proceso MMK** ®. Es una autoridad en caminos modernos y antiguos a la plenitud. Uno de sus best-sellers en español **El Arte de Conocer**, está ahora disponible en Inglés como e-book. **Alejandra** es fundadora del **Instituto MMK**, una organización especializada en la enseñanza integral para el empoderamiento del ser y su entorno con base en Miami, avalado internacionalmente por el **ICF**.

MMK significa **Mano-Maya-Koza** en sánscrito, lo cual quiere decir capas ilusorias de la mente. Ella ofrece recursos a través de su pagina de internet; incluyendo meditaciones guiadas, libros, podcasts y su blog. También conduce seminarios y certificaciones en todas partes del mundo.

**Alejandra** enseña que cada uno de nosotros es responsable y creador de la manera en que respondemos a nuestra experiencia de vida. Ella reconoce el valor de **comprometerse** a una experiencia **transformadora** y se identifica con proyectos que revelan la luz y la fuerza interior.

**Alejandra** ha pasado muchos años estudiando caminos modernos y antiguos hacia la **plenitud**. Impulsada por su creencia de que las creencias sociales y culturales son muy pobres para nuestro crecimiento, poco a poco empezó a introducir un enfoque más **espiritual**, con preguntas sobre el significado de la vida y del ser.

Se certificó en yoga y meditación en Nuevo México, y viajó a Minneapolis, Minnesota, para obtener la certificación como **Coach Ontológico** (estudio del comportamiento de los seres humanos). Con ambas licencias, comenzó a enseñar **seminarios** de tecnología del pensamiento, dedicados a reconocer en lo que una persona se centra para crear su realidad.

De las enseñanzas de los filósofos tales como **Byron Katie** y **Eckhart Tolle** a las filosofías orientales, incluyendo **Yoga y Ayurveda**, **Alejandra** ideó su propio conjunto único de las enseñanzas las cuales han adquirido un crecimiento constante, conocido como el **Proceso MMK** ®. Estas son las bases de su programa de entrenamiento y sus libros más vendidos.

**Alejandra** decidió llevar su conocimiento a un público más amplio mediante la publicación de su primer libro, **Una Vida sin Límites** (Random House-Grijalbo; Mexico-USA). El cual se basa en sus reflexiones sobre los versos del **Tao Te Ching**, con interpretaciones relacionadas con el coaching ontológico.

El segundo libro de **Alejandra**, **El Arte de Conocer**, se convirtió en un best-seller en español. Contiene conocimientos de vanguardia y recursos prácticos basados en el **Proceso MMK** ® y **filosofías** de vida, apoyado por enseñanzas antiguas. Es un libro fundamental para comprender lo que nos mueve a un nivel más profundo de comprensión y por qué cada uno de nosotros crea realidades diferentes.

**El Arte de Conocer** está dirigido a los lectores que buscan una vida rica y profunda experiencia, alineada con tu autenticidad, pasión y talento.

El tercer libro de Alejandra, coautor con **Gloria Calzada**, es **Maestría de Vida: Reflexiones Para Vivir en la Excelencia**. Durante la primera semana de su lanzamiento en Estados Unidos alcanzó N° 1 en Amazon entre libros en español.

# Cursiva

Su cuarto libro es **El Arte de Educar: Técnicas de Coaching Para Guiar a Nuestros Hijos** (Penguin Random House Grupo Editorial). Su quinto libro, **El Arte de la Pareja**, un libro para encontrar nuestra realización a través de las **relaciones** humanas. Su último libro, **Esencia de líder** junto a **Valeria Matos** donde trata sobre hombres y mujeres con un fin común: perseguir la libertad.

Ahora nos deleita con su más reciente publicación **Libérate**, disponible desde mayo del 2018.

## Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional de **Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

### UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

### VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

### FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!

## ¡Libérate!

Sana lo que te ata para vivir en plenitud.

¡Libérate! te hace las preguntas correctas, te induce

a la reflexión y te da ejercicios para que puedas encontrar el camino a casa, el camino a la libertad.



En este libro, Alejandra Llamas nos enseña a trascender el dolor para vivir en el amor puro con el fin de desterrar la vergüenza, la culpa y los profundos temores que hemos aprendido. La desvaloración de nosotros, la falta de empatía, de compasión y no saber cómo acceder a un perdón verdadero se han convertido en un veneno que nos duerme y nos aleja de nuestra más pura esencia. Por ello, debemos ser conscientes de esas telarañas mentales que nos enredan y nos someten a estados de tristeza y nostalgia, que nos hacen sentir inadecuados y nos alejan de crear relaciones funcionales, y eliminarlas para alcanzar la plenitud y la alegría de ser.

Como invitada especial en este libro, Marisa Gallardo, también coach de vida, cierra cada capítulo con conclusiones precisas y nos regala, como anexo, un gimnasio de la liberación en 21 días.