



INSTITUTO DE HUMANIDADES  
FRANCESCO PETRARCA

## EL INCONSCIENTE ¿Quién manda realmente?

### Introducción:

Son muchos los neurocientíficos que utilizan la regla del 95% para calcular la actividad cerebral inconsciente. Según esta regla el 95% de nuestros pensamientos, emociones y aprendizajes ocurren sin que seamos conscientes de ellos.

Independientemente de que este número sea exacto o una mera aproximación queda patente que el poder de nuestro inconsciente es muy grande. Paradójicamente vivimos en un mundo en el que nos vanagloriamos de ser racionales cuando las investigaciones científicas desvelan consistentemente lo contrario. Si bien es cierto que hay componentes racionales en muchas de nuestras decisiones y actos, nuestro inconsciente es el verdadero impulsor de nuestras elecciones.

Aprender a comprender cómo funciona nuestro inconsciente, tanto desde el punto de vista neurocientífico como práctico, y hacer uso de dichos conocimientos para facilitar nuestra vida se convierte así en una necesidad obligada que todos deberíamos satisfacer.

Este curso te permitirá hacer un viaje de autodescubrimiento a tu yo más profundo para conectar con ese 95% y sacar el máximo partido al 5% restante.

### Programa:

Qué se esconde debajo de temas tan importantes como:

- El miedo
- La culpa
- El perdón
- El apego
- El ego
- La vulnerabilidad
- La aceptación
- La resiliencia
- La felicidad



Instituto Francesco Petrarca © 2018  
Glorieta de Quevedo, 1ªPlanta. Madrid  
Teléfono 91 445 44 43

Aprenderemos a descifrar el impacto en nuestras vidas de cada una de esas áreas a nivel consciente.

Aplicaremos visualizaciones y otras técnicas para dotarnos de recursos en cada uno de dichos ámbitos.

Emplearemos técnicas de autohipnosis para generar cambios.

Descubriremos un procedimiento para conectar con nuestro inconsciente y sacarle el máximo partido en nuestro día a día.

Integraremos una metodología de autoconocimiento y desarrollo personal.

Gestionaremos nuestras preguntas internas para obtener los resultados deseados en nuestro mundo externo.

### Objetivos del curso:

- ✓ Entender las bases neurocientíficas del cerebro consciente y el inconsciente.
- ✓ Comprender el impacto de nuestro cerebro inconsciente en nuestro día a día.
- ✓ Descifrar qué se esconde detrás de temas de interés diario como el miedo, la culpa, etc.
- ✓ Lograr un mayor autoconocimiento de nosotros mismos.
- ✓ Lograr cambios a nivel personal a través de técnicas de desarrollo mental.

### A quién va dirigido:

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que:

- ✓ Estén interesadas en las bases neurocientíficas que se esconden detrás del funcionamiento de nuestra mente consciente e inconsciente.
- ✓ Busquen desarrollarse personalmente.
- ✓ Deseen mejorar su capacidad de autocontrol emocional y aprendizaje.
- ✓ Quieran desarrollarse profesionalmente y más específicamente si lideran a otros o se dedican a la relación de ayuda (enseñanza, salud en general, comunicación, psicología, terapia, coaching, etc.).



Instituto Francesco Petrarca © 2018  
Glorieta de Quevedo, 1ªPlanta. Madrid  
Teléfono 91 445 44 43

### **Metodología:**

Creemos que un buen proceso de aprendizaje pasa por el conocimiento de ciertos contenidos teóricos y sobre todo por la propia experimentación. Por este motivo, cada aspecto anteriormente citado será trabajado de una forma eminentemente práctica, a través de ejercicios, técnicas de PNL, de gestión del inconsciente y coaching para su mejor integración.

**Profesora:** Adelina Ruano

**Duración del curso:** 30 horas lectivas.

**Fechas:** del 4 octubre al 20 de diciembre. 10 sesiones de 3 horas.

**Horario:** Jueves de 10:30h a 13:30h.

**Precio:** 600 €. 3 cuotas de 200 €.



Instituto Francesco Petrarca © 2018  
Glorieta de Quevedo, 1ªPlanta. Madrid  
Teléfono 91 445 44 43