

# 🧠💪🌱 Curso Introductorio de Coaching con PNL y Salud 🧠💪🌱

**Activa tu mente, transforma tu cuerpo, reinicia tu vida.**

**Mente + Cuerpo + Y Espíritu**

Para que haya mente tiene que haber Cerebro + para que haya una buena Nutrición hay que ponerle mente + el Movimiento hace Emoción + y todo sucede fuera de la piel, en el contexto, también la relación Relación + y la disciplina que siempre es en relación a algo externo o interno = Y es con la mente y el cuerpo que podemos alcanzar la Excelencia



Objetivo del taller: En este taller tenemos un doble objetivo, 1. Coachearte, facilitándote tu mejor excelencia; y 2. Aprender algunas herramientas para coachejar a otras personas.

Un camino para tomar el control de tu salud mental, física, emocional y relacional utilizando lo mejor del Coaching con PNL y los nuevos descubrimientos sobre la conexión mente-cuerpo.

🌿 **Aprenderás a pensar mejor.** Llevando tu mente a niveles superiores de conciencia 🌿

💥 **Sentir con mayor claridad** desde un pensamiento auto+reflexivo 💥

🌟 **Cuidar tu energía y tu biología.** 🌟

🧭 **Moverte hacia niveles más altos de la mente para resolver bloqueos y acceder así a tus poderes de ejecución: lingüística, neurológica y programar tus decisiones.** 📈

## 🎯 ¿Que puedes esperar?🎯

- + Un mayor entendimiento de ti mismo/a y de los demás.
- + Más control sobre tus estados emocionales.
- + Mayor autoestima y confianza.
- + Y el autoconocimiento para poder vivir una vida más de dentro afuera que es más satisfactorio y menos frustrante.



**“Me interesa la persona que tiene la enfermedad y no la enfermedad”**  
**Hipócrates**

El coaching generativo se interesa sobre todo por lo que la persona puede hacer desde su mejor estado y activando estados de recursos podemos planificar y resolver los obstáculos desde el mejor estado del cliente. Este curso te dará la opción de crear desde tu poder interno y recuperar tu autonomía como ser humano integrado.

## Habilidades que veremos en este curso introductorio.

1. Autoconciencia: qué y cómo pienso: Interpretar. Todo es mente.
2. Resignificar contextualmente. Todo efecto tiene una causa.
3. Consistencia. Los objetivos te ayudan a comprometerte.
4. Cual es tu plan P.O.P.S. Evaluación, mejora y coherencia.
5. Autocontrol emocional. Aprende a calibrar tu Estado Emocional. El Cómo darle la vuelta a los estados negativos, etapas del Estado Genio.
6. Aprende a tomar decisiones según los metaprogramas: Priorizar y ejecutar tareas.
7. Habilidades de selfcoaching para refinar tus hábitos, el sentido de vida y el secreto mejor guardado\_ la disciplina que te lleva a la excelencia.



## La Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL nos permite modelar y aprender todas estas habilidades en todo detalle, secuenciando sus patrones y estrategias, lo que las hace reproducibles, reprogramables, enseñables. El modelo de comunicación con nosotros mismos, autoreflexivo, y los estados emocionales fluidos y sistémicos aportando técnicas y principios para operar así de manera ecológica: bueno para nosotros, los otros y el contexto social y planetario.

Pasando al automodelado y la autorrealización operando en los niveles más altos.

Nos ofrece un conjunto de herramientas prácticas y transformadoras para mejorar los procesos mentales, físicos y emocionales que impactan directamente en nuestra salud.

Este curso introductorio te invita a comprender y entrenar los principios de la PNL aplicados al bienestar integral, abordando los cinco pilares de la salud: mente, cuerpo, emoción, creencias y acción consciente.



Este curso tiene como finalidad despertar el potencial de autorregulación y excelencia personal que todos llevamos dentro, aplicando herramientas de la PNL, el coaching, la neurobiología y la medicina del estilo de vida.

## ✓ Objetivos Específicos ✓

- ✓. Comprender cómo funciona la mente inconsciente y su impacto en los procesos de salud, toma de decisiones, motivación y hábitos.
- ✓. Aprender a gestionar los estados emocionales mediante técnicas prácticas de PNL, respiración y conciencia corporal.
- ✓. Tomar el cuerpo como palanca para transformar la mente: entender cómo el movimiento, el ejercicio de fuerza y el tono muscular influyen en el estado emocional, el foco mental y la longevidad.
- ✓. Dialogar sobre lo que sería una alimentación basada en alta densidad nutricional, incorporando los micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales, ácidos grasos, antioxidantes) y suplementos funcionales para nutrir el cuerpo y el cerebro.
- ✓. Establecer hábitos de ejercicio físico conscientes, con especial foco en la creación de masa muscular como uno de los principales predictores de longevidad y salud funcional.

## Ejercicios prácticos que vamos a realizar

1. Mediante **la línea del tiempo** y el lenguaje que surge de **las preguntas de Buena formulación**.

Queremos :

++ Identificar y transformar creencias limitantes relacionadas con la salud, la disciplina y el merecimiento, reemplazándolas por creencias potenciadoras.

2. **Coaching con Áreas de importancia y alineamiento con valores y creencias clave.**

Explorar los valores personales y su alineación con el estilo de vida actual, con el objetivo de generar coherencia interna y motivación sostenible.

3. **Mediante las preguntas de coaching sistémicas, abiertas y estratégicas, veremos los criterios y los objetivos y su ecología para su buena expansión relacional. Análisis del entorno y las personas que nos brindan oportunidades.** Para Activar el diseño de un entorno personal saludable, tanto físico como relacional, que acompañe y potencie el cambio de hábitos.

5. Utilización de la hipnosis ericksoniana y la reprogramación con submodalidades: el chasquido. Para Preparar una base sólida planificación para el enfoque adecuado aumentando opciones de éxito en nuestra carrera: integrando cuerpo, emoción, mente y propósito.

**Ser generativo significa crear algo nuevo.**



# Programa curso introductorio

*“Llegó un momento en que me di cuenta de que las personas no se lo estaban pasando demasiado bien; la tecnología de la pnl nos ayuda a liberarnos de las jaulas mentales que nosotros mismos nos hemos creado” Richard Bandler.*

## Módulo 1. Conocer a la persona y no a la enfermedad.

Ejercicio 1. Preguntas de coaching y de buena formulación de la PNL.

Ejercicio 2. Valores, motivación profunda y coherencia interna.

coaching con valores. Rueda de la vida y valores.

## Módulo 2. El Inconsciente, los estados internos y el lenguaje

Ejercicio 2. Inducción a estados alterados de conciencia.

## Módulo 3. El Triángulo de la Salud: mente, cuerpo y emoción

Ejercicio: el círculo de excelencia.

## Módulo 4. Creencias y salud: lo que crees, creas.

Ejercicio. Cambio de creencias con pnl.

## Módulo 5. Submodalidades: cambia tu experiencia de dolor, ansiedad o estrés.

Ejercicio: cambio de submodalidades.

## Módulo 6. Alimentación, nutrición y neurohormonas.

Ejercicio de coaching para evaluar dieta y hábitos saludables.

## Módulo 7. Movimiento consciente y longevidad.

Ejercicio. Respiración consciente y visualización.

## Módulo 9. Gestión emocional y salud relacional.

Ejercicio de primera y segunda posición con mentores y niveles neurológicos.

 **Al finalizar este curso, el alumno  
podrá **

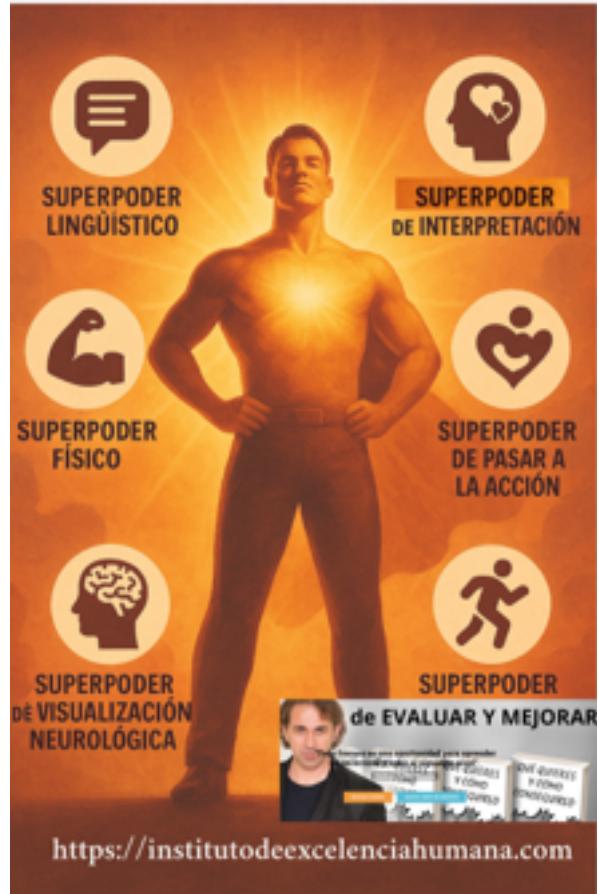
+ Comprender el impacto de sus pensamientos, emociones y hábitos en su salud. Y planificar coaching generativo o coaching terapéutico.

+ Utilizar herramientas básicas de PNL para pensar mejor: gestionar su mente y su cuerpo incluida la opción de usar el diagnóstico con PNL o la reprogramación con Hipnosis o repetición y disciplina.  
+ Prepararse para entrar al Practitioner de PNL con bases sólidas y experiencia propia.

+ Todos estos conocimientos se verán de forma introductoria. Planificación para hacer prácticas semanales + Ejercicios Guiados. Siempre con la opción de repetir el curso o hacer un nivel mayor como el Practitioner.

INSCRÍBETE EN LA WEB O POR WHAT APP  
DIRECTAMENTE CON EL PROFESOR.

Fechas de los siguientes cursos  
introductorios: 13 y 14 de septiembre 2025.  
Y el 27 y 28 de Septiembre empieza el  
Practitioner.



Precio del curso 150 euros. Inscripción por Bizum al 622 397 310. 200 eu en cash en puerta el mismo día. Este curso y precio se descuenta del prime módulo, si luego se quiere hacer el Practitioner de PNL que empieza también y se realiza de septiembre a junio 2026; un fin de semana por mes, con un pv de 900 euros previo pago.

[info@institutodeexcelenciahumana.com](mailto:info@institutodeexcelenciahumana.com)

