
MÁSTER DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO

2ª EDICIÓN

15 de octubre de 2010 - 17 de junio de 2011

DIRECCIÓN

Gonzalo Bernardos y Borja Vilaseca

Proceso integral de autoconocimiento para liderar tu propia vida y crecer en el ámbito profesional.

La crisis del sistema es un reflejo de la crisis de valores que padece la humanidad. Conceptos como confianza, equilibrio, sostenibilidad, humanismo, felicidad y sentido son cada vez más demandados por la sociedad y las empresas como solución real al escenario psicológico y económico actual. Con la finalidad de profesionalizar este proceso de cambio y evolución, surge la primera titulación universitaria en España que responde a las nuevas necesidades del actual contexto económico desde el punto de vista de la responsabilidad y el liderazgo personal.

El Máster abarca las mejores herramientas y recursos para gestionar y liderar conscientemente la vida emocional y crecer en el ámbito profesional. Este proceso de aprendizaje combina teoría y práctica para que los alumnos se desarrollen a través de las experiencias vividas en el Máster. El objetivo es impulsar un cambio de paradigma que promueva que los alumnos cambien su manera de relacionarse consigo mismos y con el entorno del que forman parte. El autoconocimiento y el desarrollo personal contribuyen a potenciar una función profesional útil, creativa, exitosa y con sentido. Y es que para liderar a los demás, es imprescindible empezar por liderarse a uno mismo.

TITULACIÓN

Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo, para los alumnos que tengan una licenciatura o diplomatura homologada, o bien estén graduados por la Universidad de Barcelona. En cualquier otra situación, la titulación será *Diploma en Desarrollo Personal y Liderazgo*.

DESTINATARIOS

El Máster va dirigido a aquellas personas interesadas en desarrollarse para gestionar las diferentes dimensiones de su vida de forma más consciente, sana y equilibrada, tanto a nivel personal como profesional.

OBJETIVOS

Promover la salud del cuerpo, la mente y el espíritu.
Conocer y comprender el funcionamiento de la mente.
Dominar y gestionar conscientemente los pensamientos.
Regular las emociones y potenciar la inteligencia emocional.
Descubrir debilidades y entrenar fortalezas emocionales.
Convertir los problemas y conflictos en oportunidades de aprendizaje.
Mejorar las relaciones y la comunicación con los demás.
Desarrollar competencias para crecer en el ámbito laboral.
Potenciar el autoliderazgo basado en valores.
Promover el descubrimiento de la vocación profesional.
Entrenar la responsabilidad para crear una vida plena y con sentido.

LOCALIZACIÓN

Clases. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Barcelona (Avda. Diagonal 690-696, 08034 Barcelona).
Seminarios MYRR. Centro Koan (C/ Mandri 13, 08022 Barcelona).

HORARIO

Clases. Viernes, de 16.00h a 21.00h y sábados, de 9.00h a 14.00h.
Seminarios MYRR. Viernes, de 18.00h a 20.30h (4 sesiones).

INFORMACIÓN Y MATRICULACIÓN

Reserva de plaza. Del 01.05.10 al 15.09.10 (plazas máximas: 30).

Matriculación. Del 15.09.10 al 06.10.10 (reserva de plaza: 600 Euros).

Información. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Barcelona. (Avda. Diagonal 690-696, 08034 Barcelona. Torre 2, 1er piso, desp. 113). www.desarrollopersonalyliderazgo.com

Contacto. Gonzalo Bernardos (gbernardos@uoc.edu).
934 024 440 / 679 238 294 (de lunes a viernes, de 16.00h a 20.00h).

Precio. 3.590 Euros.

ESTRUCTURA Y DURACIÓN

La duración del curso es de 330 horas y para la obtención de cualquiera de las dos titulaciones es imprescindible la asistencia mínima al 80% de los seminarios programados, así como la elaboración y presentación del proyecto final.

Autoconocimiento

50 horas

Mecanismos de supervivencia y defensa
Monográficos sobre el miedo, la ira y la tristeza
Eneagrama de la personalidad
Cómo funciona la mente y el ego
La función del sufrimiento
Encarcelamiento psicológico y libertad interior

Desarrollo personal

125 horas

La conquista de la responsabilidad personal
Aprender a pensar constructivamente
Regulación e inteligencia emocional
Comunicación y PNL
Cuestionar las creencias y el condicionamiento
Nutrición energética
Relaciones de pareja conscientes
Teoría de la sexualidad (Tantra)
Constelaciones familiares
Cómo afrontar el duelo y la muerte
Meditación, yoga, respiración y relajación (MYRR)

Desarrollo profesional

50 horas

Introducción al nuevo paradigma económico
Inteligencia emocional en la empresa
Definir los valores y la misión personal
Trabajar el propósito vital y profesional
Descubrir la vocación profesional
Gestión del tiempo y del estrés
Estrategia para el cambio laboral
La metodología del coaching

Liderazgo y valores

60 horas

Historia y práctica del desarrollo personal
Introducción a la espiritualidad
Lo esencial de la vida
Dinero y consciencia
Liderazgo al servicio de los demás
El éxito más allá del éxito

Proyecto final

45 horas

Seguimiento y supervisión
Presentación del proyecto final

PROFESORADO

- Angel, Víctor.** Profesor de yoga y meditación y director de Inner Sense.
- Ani-Ragolta, Ioan.** Coach y profesor de relajación y crecimiento personal.
- Bernardos, Gonzalo.** Vice-rector de la Facultad de Economía y Comisionado de Recursos Económicos de la Universidad de Barcelona.
- Casanovas, Maria Rosa.** Terapeuta, formadora *Heal your life* y coach.
- Conangla, Maria Merçè.** Escritora, psicóloga, co-directora de la Fundació Àmbit y co-creadora del concepto *ecología emocional*.
- Figueras, Baldi.** Formador en desarrollo personal, organizacional y coach.
- Garriga, Joan.** Director del Institut Gestalt, experto en constelaciones familiares y escritor.
- Gay, Víctor.** Consultor especializado en la dimensión humana de la empresa.
- Gomà, Herminia.** Coach y directora del Máster en coaching y liderazgo personal de la Universidad de Barcelona.
- Guiu, Ana.** Consultora en desarrollo organizacional y *executive coach*.
- Guix, Xavier.** Psicólogo, escritor y experto en desarrollo personal.
- Humet, Esteve.** Psicólogo clínico y transpersonal y experto en meditación.
- Isern, Nora.** Psicoterapeuta y maestra del curso Avatar.
- Jericó, Pilar.** Socia de InnoPersonas, escritora y conferenciante.
- Marigorta, Javier.** Director de Fasecuatro y coach personal.
- Martín, Andrés.** Profesor de *Mindfulness-based stress reduction*.
- Melè, Joan Antoni.** Director de Triodos Bank en Cataluña y Baleares.
- Payàs, Alba.** Psicoterapeuta especializada en procesos de muerte y duelo.
- Pérez Calvo, Jorge.** Médico especialista en medicina natural e integrativa.
- Riso, Walter.** Psicólogo clínico cognitivo, Máster en bioética y escritor.
- Roura, Elma.** Terapeuta, coach y directora del centro Desarròllate.
- Sanllorrente, Jaume.** Periodista y fundador de la ONG Sonrisas de Bombay.
- Simó, Enrique.** Coach y experto en inteligencia emocional.
- Vilaseca, Borja.** Periodista de El País, profesor de eneagrama y escritor.

Empresas colaboradoras en la docencia

