

U

UNIVERSITAT DE BARCELONA

B

MÁSTER DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO

3ª EDICIÓN

30 de septiembre de 2011 - 1 de julio de 2012

DIRECCIÓN

Gonzalo Bernardos y Borja Vilaseca

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

Nuestra existencia se edifica sobre una sociedad que nos condiciona para pensar y comportarnos de una determinada manera. Esta es la razón por la que la mayoría de nosotros lleva un estilo de vida materialista, orientado a saciar nuestro propio interés. Sin embargo, el trabajo, el consumo, la imagen y el entretenimiento no consiguen llenar nuestro vacío interior. De ahí que tarde o temprano padezcamos una crisis existencial, a partir de la cual muchos dejamos de engañarnos a nosotros mismos, reconociendo que nuestra vida carece de sentido. Es entonces cuando sentimos la necesidad de cambio y la motivación de conocernos mejor. Con la finalidad de dar respuesta a estas nuevas necesidades desde el punto de vista de la responsabilidad personal, el Máster abarca las mejores herramientas para gestionar y liderar conscientemente nuestra vida emocional y crecer en el ámbito profesional. A través de este proceso de transformación empezamos a cuestionar las *creencias* con las que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad. Y como consecuencia, conectamos con nuestra verdadera esencia, desde donde empezamos a construir una vida más plena y con sentido, orientando nuestra existencia al bien común.

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).

HORARIO

Clases. Viernes, de 16.00h a 21.00h y sábados, de 9.00h a 14.00h.

INFORMACIÓN Y MATRICULACIÓN

Reserva de plaza. Del 01.06.11 (paga y señal de 400 Euros).

Matriculación. A partir del 15 de septiembre de 2011.

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@ubc.edu / 934 024 440, de lunes a viernes de 16.00h a 20.00h).

Precio. 3.990 Euros (10% para miembros de la red Alumni de la UB).

ESTRUCTURA Y DURACIÓN

El Máster equivale a 48 créditos ECTS y consta de clases magistrales, conferencias, tutorías y seminarios especializados. Es imprescindible la asistencia mínima al 80% de las clases, así como la elaboración y presentación del proyecto final.

Autoconocimiento

La decadencia del viejo paradigma
Eneagrama de la personalidad
Cómo funciona la mente y el ego
Cuestionar las creencias y trascender las limitaciones
Comprender las causas del sufrimiento, del vacío y del malestar
Liberarse del encarcelamiento psicológico o “egocentrismo”

Desarrollo personal

Monográficos sobre la confianza, la serenidad y la autoestima
Regulación e inteligencia emocional
Introducción al yoga y la meditación
La práctica de la atención plena (Mindfulness)
Nutrición natural, salud y bienestar
Comunicación y Programación NeuroLingüística (PNL)
La emancipación emocional
Relaciones de pareja conscientes
Constelaciones familiares
Cómo afrontar el duelo y la muerte
Cambio de paradigma

Desarrollo profesional

El nuevo perfil profesional
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

El amanecer de un nuevo paradigma
La psicología del altruismo
La filosofía del postmaterialismo
Introducción a la espiritualidad laica
Dinero y consciencia
Consumo responsable y ecológico
Liderazgo al servicio de los demás
El éxito más allá del éxito

Proyecto final

Seguimiento y supervisión
Presentación creativa 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.
- Arnau, Josep.** Naturópata, acupuntor y articulista sobre temas de salud.
- Bernardos, Gonzalo.** Vice-rector de la Facultad de Economía de la Universidad de Barcelona.
- Conangla, Maria Merçè.** Psicóloga, escritora, 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.
- 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.
- Jericó, Pilar.** Socia de InnoPersonas, escritora y conferenciante.
- Larruy, Antonio Jorge.** Director de Espacio Interior y profesor de autoconocimiento.
- 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.
- Ramírez, Manuel.** Experto en desarrollo personal e inteligencia emocional.
- Riso, Walter.** Psicólogo clínico cognitivo, Máster en bioética y escritor.
- Roura, Elma.** Terapeuta, coach y directora del centro Desarròllate.
- Samsó, Raimon.** Licenciado en económicas, escritor, experto en desarrollo personal y coach.
- Sanllorrente, Jaume.** Periodista y fundador de la ONG Sonrisas de Bombay.
- Simó, Enríque.** Coach y experto en inteligencia emocional.
- Vilaseca, Borja.** Periodista de El País, profesor de eneagrama y escritor.

Empresas colaboradoras en la docencia

