

TALLER SER HUMANO INTEGRAL

H O R A	TIEMPO (min)	TEMA	ACTIVIDAD - Objetivo	RECURSO - LÁMINA	COACH	COMENTARIOS
	20 min	<p><i>Dinámica presentación Aviones de Papel</i></p> <p><i>¿Qué quieren llevarse?</i></p>	<p><i>Romper hielo y conocerse de manera divertida.</i></p> <p><i>Todos los asistentes hacen aviones de papel con su nombre y las 2 preguntas y tiran al aire los aviones que se revuelvan.</i></p> <p><i>Después cada uno recoge un avión que no sea el suyo y comparte con los demás las respuestas del dueño del avión escogido:</i></p> <p><i>Nombre</i></p> <p><i>Hobbies</i></p> <p><i>¿Qué quiere llevarse del taller?</i></p>	<p><i>Hojas de papel</i></p> <p><i>Papelógrafo</i></p>	<i>Lía</i>	<p><i>Se anota en un papelógrafo las respuestas de la 3ª pregunta con el fin de conocer sus expectativas</i></p>
	20 min	<p><i>Presentación del tema:</i></p> <p><i>Ser Humano Integral y sus dimensiones</i></p>	<p><i>Actividad participativa donde se indaga que saben del tema por medio de las siguientes preguntas:</i></p> <p><i>¿Cuáles son las 3 dimensiones que conforman el ser humano?</i></p> <p><i>¿Cuál es la más importante?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• Breve explicación de los conceptos de mente, cuerpo y espíritu.</i> <i>• Destacar la importancia de abordar estos aspectos de manera integral</i> 	<i>Diapositivas</i>	<i>Liliana</i>	<p><i>En la medida que se desarrolla el tema se van haciendo preguntas incentivando la participación.</i></p>
	40 min	<p><i>Dinámicas de cambio de paradigma (mente)</i></p>	<p><i>Primero se les muestra un video referente al tema y en 4 grupos de 10 personas deben escoger una situación real donde hayan experimentado resistencia al cambio con una</i></p>	<p><i>Los mismos aviones de papel de la primera dinámica</i></p> <p><i>Papelógrafo para anotar conclusiones y aprendizaje</i></p>	<i>Lía</i>	

			<p>posible solución, la mejor forma de abordarlo.</p> <p>Luego seguimos con la dinámica de mayor cantidad de aviones de papel que deben pasar por un círculo. Deben crear estrategias para hacerlo. El reto es innovar y desafiar estructuras mentales para lograrlo.</p>			
20 min	Presentación del tema Manejo de la dimensión mental y Emocional	Se presenta el tema mostrando la relación de la mente y las emociones van íntimamente relacionadas y la manera práctica cómo las pueden manejar.	Diapositivas	Liliana	En la medida que se desarrolla el tema se van haciendo preguntas incentivando la participación	
20 min	Dinámica La Rueda de la Vida	Da la posibilidad de tener una visión clara sobre qué aspectos consideramos importantes en nuestra vida y queremos trabajar. Para un adecuado manejo de las emociones se debe partir por autoconocimiento, saber donde estas y donde quieres estar.	Hojas de papel a cada participante que contiene un círculo con espacio para escribir las variables que desean trabajar. Estos espacios serán rellenos por los participantes.	Lía	Da una perspectiva clara de autoconocimiento. Se anota en papelógrafo conclusiones y aprendizaje.	
10 min	Receso					
20 min	Presentación del tema Manejo dimensión espiritual	Se presenta el tema mostrando que esta dimensión tiene igual importancia y por lo general tiende a ser la mas descuidada por lo que es necesaria cuidarla y nutrirla igual que las otras dos.	Diapositivas	Liliana		
20 min	Dinámica auditoria de Valores	<p>Es un trabajo individual donde cada participante responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es lo más importante en tu vida? (no más de 5)</p> <p>Jerarquizan de mayor a menor importancia sus valores.</p> <p>Responde la pregunta: ¿Qué tiene que pasar para que</p>	Papelógrafo y diapositivas con las preguntas	Liliana	En grupos de 4 comparten sus reflexiones, descubrimientos y compromisos.	

			<p><i>sientas que ese valor está presente en tu vida?</i></p> <p><i>Identifiquen que desean mejorar y escriban acciones concretas para alinear más sus acciones con sus valores.</i></p>			
10 min	Dinámica Momentos de logros	de	<p><i>Cada participante en una hoja escribe 3 momentos de su pasado en donde se sintió muy orgulloso de sí mismo, que haya alcanzado, logrado algo que se propuso.</i></p> <p><i>Escribe una lista de los recursos, habilidades, competencias que le ayudaron e impulsaron en cada momento a lograrlo.</i></p> <p><i>Escoge de esa lista 3 con las que mas se identifique, las que mas lo describan</i></p> <p><i>Y arma la frase: Yo soy una persona: _____, _____, _____</i></p>	Hojas de papel	Lía	<p><i>Cuando ya armen la frase se ponen de pie y declaran con voz fuerte 3 veces. Es un ejercicio de empoderamiento con sus propios recursos y salgan motivados y con energía.</i></p>