



www.sededesuperacionpersonal.com

¡Capacidad Visionaria! Por, Nora Hernández

En esta Edición

SSP 2

SSP Aplicación de miembro 2

Bienestar Emocional 3

Eventos 4

En el mundo de hoy existen incontables oportunidades para marcar la diferencia. Existen oportunidades para devolvernos la esperanza y renovar el sentido de nuestras vidas. Oportunidades de reconstruir el sentido de comunidad e incrementar el entendimiento entre gente de diferentes nacionalidades, aunque se hable el mismo idioma. Oportunidades de aplicar el conocimiento a nuestras vidas y construir un mejor mañana.

Hoy más que nunca se necesita de una mente visionaria, para saber que dirección seguir, de lo contrario sería una conspiración hacia el éxito personal.

Al poner a trabajar la mente visionaria, **la percepción** comienza a ver lo que nunca había visto. Cuando entendemos este concepto nuestra visión sale a la luz y el mecanismo de **percepción selectiva**, disparada en forma automática, trabaja a nuestro beneficio, por lo tanto sabemos hacia donde vamos y que deseamos de la vida.

Una mente visionaria sabe responder ¿Qué?, ¿Cuánto?, ¿Por qué?, ¿Quién? y ¿Dónde?, sabe construir un plan de acción personal, familiar y profesional. Todos en la vida estamos en un camino hacia algún lugar, todos -

nos enfrentamos a desafíos diarios, que marcarán nuestro futuro, por eso de la importancia de saber dónde estamos y cómo estamos haciendo las cosas.

Una persona con mente visionaria sabe que nunca debemos viajar en la vida solos, debemos trabajar juntos, para convertir nuestros sueños en realidad. La capacidad visionaria de una persona, logra cambios y su liderazgo es un ejemplo a seguir a pesar de los desafíos a que se enfrente.

¿Tu capacidad visionaria, lidera tu vida?

“El destino no es una oportunidad que se presenta, es una elección personal. No es algo que uno debe esperar, sino algo que uno debe conquistar”

- William Jennings



NORA L. HERNANDEZ

Coach de Vida y Oradora Profesional

919 - 398-8537

www.sededesuperacionpersonal.com

info@sededesuperacionpersonal.com



HILDA CARDOZO

Oradora Profesional

Tutora / Niños y Jóvenes

919 - 740-4618

cardozo.hilda@gmail.com



**5513 Round Hill Lane
Raleigh, NC 27616
919-398-8537**

Reflexión, Aplicación e implicación

Sede de Superación

Personal (SSP), es una entidad dedicada a la capacitación de individuos y grupos.

A través de seminarios, talleres, discos compactos, conferencias, coaching personal y empresarial, modificamos las creencias más profundas que afectan la forma de ver la vida, para el desarrollo y poten-

cial del ser humano.

Fortalecemos la habilidad de exponer los objetivos y compromisos, desarrollándolos en acción por medio de tres herramientas importantes.

Reflexión, aplicación e implicación.

Llegando al desarrollo de resultados que plantean nuevos modos de **“Ser,**

Pensar y Actuar”

Trabajamos para ti, estimulando y desarrollando tu potencial. Parte de nuestro equipo son expertos en el desarrollo del potencial humano, oradores públicos, escritores y líderes comunitarios empresariales.

SSP - APLICACIÓN DE MEMBRESIA

Beneficios: Usted tendrá la oportunidad de participar en nuestros foros educacionales, para su superación personal y profesional. Recibirá coaching grupal por medio de la participación en dos áreas:

- 1. Desarrollo personal** - Desarrollo de habilidades y capacitación que le conducirán a establecer sus metas y a conseguirlas.
- 2. Desarrollo Profesional** - Dirigido a aquellas personas que deseen mejorar sus habilidades como oradores y ser parte del network de SSP.

APLICACION DE MEMBRESIA

Nombre: _____ Dirección: _____

Teléfono: _____ Cell. _____ E-mail: _____

Nombre de la Empresa: _____ Website: _____

Servicios: _____

Años de Experiencia: _____ Areas de Interés: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Puede proveer una biografía o resume: _____ Si / _____ No

Area de interés como miembro de SSP: _____ Desarrollo Personal _____ Desarrollo Profesional

FORMA DE PAGO - Visa Check Money Order

Numero de tarjeta: _____ Fecha de Expiración: _____ # de contraseña: _____

_____ \$49.99 Membresía Anual _____ \$5.00 Cuota Mensual _____ \$35.00 Por sesión/ Coaching Personal

Enviar a: SSP - Nora L. Hernández - 5513 Round Hill Lane, Raleigh, NC 27616

Bienestar Emocional Por, Jesús Sánchez

Cuando hablamos de emociones, primero que todo mencionamos aquellas emociones positivas que nos dan alegría y nos hacen sentir esperanza, dicha, y felicidad. Es muy normal para nosotros eludir a todo costo cualquier tema que esté relacionado con emociones negativas que nos dan tristeza y nos hacen sentir miedo, desilusión, e incertidumbre.

El hecho es que todos los seres humanos sentimos ambas emociones; tanto las positivas, como las negativas. Así no queramos aceptar ni reconocer nuestras emociones negativas, la realidad es que todos tenemos la capacidad de sentir las. Si queremos hablar de nuestro bienestar emocional, es necesario que hablemos de todas nuestras emociones, sin excepción.

Está comprobado que nuestra disposición de ánimo influye fuertemente a nuestra salud y nuestra capacidad de hacer las cosas. Si estamos de mal humor, no nos sentimos bien y no podemos concentrarnos en hacer cosas complicadas. Peor todavía es que cuando estamos mal, no podemos tomar buenas decisiones. Por otra parte, es fácil ver que cuando estamos de buen humor, todo lo que hacemos nos parece interesante y no es difícil tomar buenas decisiones. Muchos estudios psicológicos han comprobado que las emociones negativas estropean -

el poder de nuestra habilidad mental y son dañinas para nuestra salud. Estos mismos estudios manifiestan que las emociones positivas nos ayudan a auto-motivarnos, abren nuestros horizontes, nos habilitan a desempeñar el máximo de nuestra habilidad mental, y nos permiten encontrar dicha en todo lo que hacemos.

Entonces, para lograr un balance emocional, lo primero que tenemos que hacer es aprender a reconocer todas nuestras emociones; tanto las positivas, como las negativas. El psicólogo Robert Plutchik en su famosa rueda de las emociones explica la forma como cada una de nuestras emociones tiene su alterna emoción opuesta. Por ejemplo, la emoción opuesta al terror es la cólera y la emoción opuesta a la felicidad es la tristeza. El punto es que para poder balancear nuestras emociones, debemos aprender a reconocer cada una de nuestras emociones y el lado opuesto de cada una de ellas. Solamente así podremos balancear la una con la otra. Para poder lograr un balance emocional, primero debemos reconocer cada emoción negativa que sentimos. Luego, es necesario identificar la emoción positiva en el lado opuesto y hacer lo que sea posible para sentir dicha emoción positiva.



Solamente así lograremos cancelar el efecto dañino que nuestra emoción negativa nos hace sentir

La lista (tabla) demuestra en forma simple como Robert Plutchik clasifica algunas de nuestras emociones y sus lados opuestos.

Emoción Humana
Alegría, Gozo
Aceptación
Terror, Miedo
Sorpresa
Optimismo
Amor
Sumisión

Lado Opuesto de la Emoción
Tristeza
Repugnancia, Asco
Cólera, Rábia
Anticipación
Desilusión
Remordimiento
Desprecio



Jesús A. Sánchez Ohep
Coach de Vida & Orador Profesional

1322 Seaton RD
Durham, NC 27713
www.individualpotential.com
jsanchez@individualpotential.com
919-880-4868



Coral C. Rodriguez
Tutora / 1ro - 6to. Grado
Matemáticas y Lectura

5513 Round Hill Lane
Raleigh, NC 27616
ccrodriguez@mywaketech.org
919-793-7963

EVENTOS

¡DESARROLLANDO EL ARTE DE ENSEÑAR!

Curso de Capacitación de Oratoria Pública

Curso de Capacitación dirigido a aquellas personas, que deseen mejorar sus habilidades como oradores y ser parte del network de SSP.

ABRIL 8, 2009 Uso de Pausas
ABRIL 22, 2009 Repetición Para Énfasis
MAYO 6, 2009 Ademanes
MAYO 20, 2009 Puntos Principales
JUNIO 10, 2009 Volumen
JUNIO 24, 2009 Introducción Despertó el Interés



Libro de Oratoria y
Guía de Presentaciones Públicas
Para Participantes.

RSVP:

info@sededesuperacionpersonal.com

1 (919) 398-8537 - \$5.00 por participante
Cuota Mensual

DESAFIOS DE UN LIDERAZGO EJEMPLAR

¿Cómo se hace para que las personas estén dispuestas a seguirlo, especialmente cuando usted se encamina hacia territorios desconocidos?

Existen cinco prácticas comunes que ayudarán al participante a lograr un liderazgo ejemplar.

Modelar el Camino Orador: Hilda Cardozo
Inspira una Visión Compartida Orador: Jesús Sánchez
Desafiar el Proceso Orador: Enrique Coello
Habilitar a los Demás para que Actúen Oradora: Gladys D'Estefano
Alentar el Corazón Oradora: Nora L. Hernández

Libro de Oratoria y
Guía de Presentaciones
Públicas
Para Oradores.



Sábado, 27 de Junio, 2009 / 9:00AM - 4:00PM

RSVP: info@sededesuperacionpersonal.com

1 (919) 398-8537

\$99.00 por participante

Incluye: Materiales, Certificado de Participación,
almuerzo y rifas