# Cómo gestionar y superar nuestras creencias limitantes inconscientes

## Dirigido a

## Objetivos

- Tomar conciencia de los sesgos inconscientes que nos condicionan tanto a nivel cognitivo como emocional.
- Identificar las creencias centrales y cómo influyen en nuestro comportamiento y estado mental.
- Desarrollar un pensamiento crítico con nuestras creencias centrales.
- Implantar estrategias de afrontamiento para salir del condicionamiento y adoptar una percepción más libre de prejuicios.

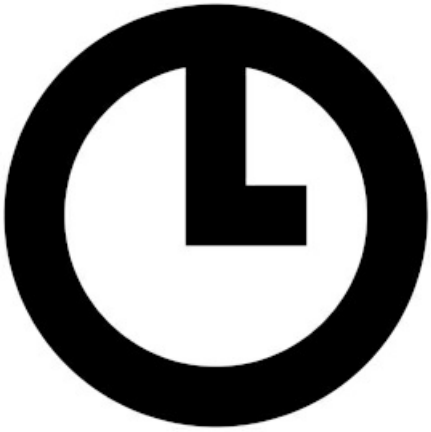
## Contenidos

1. EL SESGO INCONSCIENTE.
   - Cómo procesa el cerebro la información.
   - El sesgo y nuestro comportamiento.
2. CREENCIAS CENTRALES.
   - Cómo nos condicionan las creencias centrales.
   - El efecto Pigmalión y el efecto Galatea.
3. PENSAMIENTO CRÍTICO.
   - Aprender a cuestionar los patrones cognitivos.
   - Errores y problemas frecuentes en el ámbito laboral.
4. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO.
   - Principios básicos.
   - Plan de acción individual.

## Requisitos previos

## Para más información o inscripciones

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus



Lanbide

EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA
SERVICIO VASCO DE EMPLEO

## Lanbide/trabajadores

Cursos financiados por Lanbide, el Departamento de Economía, Trabajo y Empleo del Gobierno Vasco y el FSE, dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados de la CAV.

Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/lanbide-1.jpg/@@images/58a90263-6de1-4c45-aa0e-2c47fecd4f01.jpeg not resolvable
Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/logotipo_del_gobierno_vasco_sin-_leyenda5.jpg/@@images/19a28301-1175-4497-85ad-b39c551ae040.jpeg not resolvable
Image https://www.imh.eus/es/cursos/destacados-portada/expediente/es-eu-europar-batasunak-kofinantzatuta_pos-10mm.jpg/@@images/92c638e8-662d-4842-83c2-92ee1f4a15c4.jpeg not resolvable