



Programa

MÉTODOS
Kensho

Leandro José

MÉTODO Kensho



Kensho

Es un término japonés del budismo Zen

Ken: significa "ver"

Sho: significa "esencia"

El término *Kensho* define una primera intuición del despertar.

Idealmente el Kensho debe tener un seguimiento con un entrenamiento, con el fin de que pueda dar fruto en la práctica, para profundizar esta primera visión y aprender a expresar el estado de conciencia en la vida cotidiana.

Me presento



Soy padre de una hija maravillosa, me encanta la lectura y aprender cosas nuevas cada día, practico Karate hace mas de 20 años y soy un buscador eterno de nuevas formas de desarrollo personal.

Hace mas de 15 años lidero equipos de trabajo. Me dedico a ayudar personas a reconocer, gestionar y entrenar su forma de Ser para que puedan alcanzar sus objetivos y la vida que desean.

Soy el creador del Método Kensho

Leandro José

MÉTODO Kensho



01

Coaching

Vas a aprender las ideas principales del coaching para que puedas comenzar a reconocer, gestionar y modificar quien estas siendo.

02

Pnl

Verás estrategias de Pnl para empoderarte y que tengas los recursos que necesitas.

03

Visualización

Conocerás técnicas de visualización que estimulan tu creatividad y te ayudan a crear la vida que quieres.

04

Mindfulness

Aprenderás los principios del Mindfulness y podrás ejercitar tu forma de estar presente aquí y ahora.



Metodología



Clases + Material

5 clases exclusivas
Material de la clase en pdf



Tareas

5 cuadernos de trabajo para que te descubras y desarrolles tu estrategia y plan de acción. Vas a poder conocerte mejor y saber lo que deseas.



Feedback

Al finalizar cada tarea podrás enviármela directamente para que te de feedback y puedas ir haciendo los ajustes que necesites.



Sesión individual

Al finalizar, podrás agendar conmigo una sesión individual sin costo para seguir descubriéndote y que puedas alinear lo visto en el curso

CONTENIDO DÍA 1

Empezar a cambiar **1**

Abrite a nuevas posibilidades. **2**

Tu coherencia personal **3**

Desde donde construir tu proyecto **4**

Descubrí quien sos **5**

La rueda de la vida **6**

Tarea **7**

MÉTODO
Kensho

Leandro José

CONTENIDO DÍA 2

MÉTODO
Kensho

Distintas clases de objetivos 1

Cuestionario y condiciones para el logro de objetivos 2

Modelo de auto observación 3

Creencias facilitadoras 4

Como medir tu objetivo 5

Definición del objetivo 6

Tarea 7



CONTENIDO DÍA 3

El propósito

1

La visión

2

Como construimos la realidad

3

El aprendizaje y sus enemigos

4

Tarea

5

MÉTODO
Kensho

Leandro José

CONTENIDO DÍA 4

El plan de acción

1

Compromiso

2

Neurociencia para el cambio

3

Mini hábitos

4

Tarea

5

MÉTODO
Kensho

Leandro José

CONTENIDO DÍA 5

MÉTODO
Kensho

Anclajes y autoanclaje

1

Visualización

2

Mindfulness

3

Tarea

4

Cierre

5

Leandro José



GRACIAS

Nada es imposible para quien lo intenta

Leandro José