

# INDICE

<i>Cómo obtener el máximo de este adiestramiento</i>	1
<i>Cómo se conduce este curso</i>	4
<b>SESION 1</b>	
<i>A. Conociendo a los participantes</i>	11
<i>B. Desarrollando valor</i>	11
<b>SESION 2</b>	
<i>A. Recordando con facilidad</i>	19
<i>B. Desarrollando aplomo y confianza</i>	21
<b>SESION 3</b>	
<i>A. Fijándose objetivos en el curso</i>	25
<i>B. Llegue a ser una persona más interesante y eficaz</i>	27
<b>SESION 4</b>	
<i>A. Sea usted mismo</i>	34
<i>B. Usted como realizador o capte y mantenga la atención favorable</i>	37
<b>SESION 5</b>	
<i>A. Pensando mientras está de pie</i>	42
<i>B. Una mayor libertad de expresión</i>	44
<b>SESION 6</b>	
<i>A. Desarrollando actitudes más positivas</i>	49
<i>B. Organice sus ideas para conseguir acción</i>	51

## SESION 7

- A. *Desarrollando relaciones positivas con otras personas* 57
- B. *Llegue a ser una persona más amigable* 60

## SESION 8

- A. *Exponiendo sus ideas con claridad* 65
- B. *Sea una persona más entusiasta* 69

## SESION 9

- A. *Alcanzando sus objetivos* 75
- B. *Cómo conseguir cooperación entusiasta* 76

## SESION 10

- A. *Cómo contribuir con sus ideas en reuniones* 81
- B. *Cómo controlar la preocupación excesiva y la tensión* 82

## SESION 11

- A. *Cómo resolver problemas en grupo* 88
- B. *Sea una persona más flexible* 90

## SESION 12

- A. *Haga presentaciones más eficaces* 92
- B. *Cambiando la actitud de las personas sin ofender, ni causar resentimientos* 96

## SESION 13

- A. *Hablar improvisadamente con eficacia* 100
- B. *Desarrollando poder emocional* 103

## SESION 14

- A. *Fijándose objetivos para el futuro* 107
- B. *Construyendo sobre sus realizaciones* 108