



# PROGRAMA COMPLETO

Grupo de  
Especialización

# CNV DE ALTO RENDIMIENTO

By RebecaRuedaGallego

## CNV DE ALTO RENDIMIENTO

*La valentía de descodificar la información de tu cuerpo y entrenar tu observación para llevar tu liderazgo a su máximo nivel*



---

Rebeca Rueda Gallego

Comunicación No Verbal - Gestión Emocional - Liderazgo Consciente

## 1. PRESENTACIÓN Y PROPÓSITO DEL PROGRAMA

Esta propuesta nace de los aprendizajes que tuve la fortuna de realizar de la mano de Joaquina Fernández García, y que hoy transmito desde lo que he comprendido e integrado en mi trayectoria personal y profesional.

Como ella siempre decía: *«El ser humano se comunica a nivel no verbal de manera inconsciente para esconder sus actos, sus sentimientos y sus pensamientos en aras de ser reconocido y aceptado»*.

Desde mi perspectiva, entiendo que esa máscara o coraza a veces pesa y necesita ser transformada. La Comunicación No Verbal de Alto Rendimiento consiste en tener la valentía de descodificar toda esa información para llevarla a un lugar evolutivo que te haga crecer, permitiéndote ocupar el espacio interno y externo que realmente te corresponde.

Se trata de un espacio de entrenamiento continuo para aprender en profundidad sobre el comportamiento, el lenguaje y la comunicación no verbal mediante una observación sin juicio, de manera rigurosa y respetuosa. Conocer a ti y al otro otorga una ventaja diferenciadora para comunicarte con coherencia, seguridad y desde tu verdadera autenticidad.

## 2. ¿QUÉ ES EL ALTO RENDIMIENTO EN CNV?

El Alto Rendimiento es un entrenamiento continuo de la observación que sustituye el juicio por la precisión. No busca catalogar ni etiquetar a las personas, sino aportar recursos sólidos para diferenciar la coraza del personaje de la parte más auténtica.

Es un método muy robusto orientado a elevar tu conciencia, ganar en autoconocimiento, fortalecer tu confianza y proyectar la máxima potencia de tu liderazgo, aplicable a cualquier sector y profesional.

## 3. A QUIÉN VA DIRIGIDO

Esta formación está diseñada para cualquier persona y profesional que busque comunicarse con coherencia, seguridad y desde su verdadera autenticidad:

- **Directivos, Ejecutivos y Líderes:** Que requieren gestionar equipos desde una autoridad humana genuina, mejorando sus procesos de negociación, clima relacional y toma de decisiones.
- **Terapeutas, Coaches, Psicólogos y Consultores:** Que desean integrar una herramienta diagnóstica no verbal de máxima precisión para potenciar sus procesos de acompañamiento.
- **Formadores, Docentes y Profesores:** Que buscan identificar las claves no verbales necesarias para ganar en autoridad, proyectando un liderazgo en el aula lo más coherente, auténtico y respetuoso posible.
- **Profesionales de cualquier sector:** Abiertos a realizar un proceso profundo de autoconocimiento, mejorar su autoestima, desarrollar confiabilidad y liderar su vida con presencia y propósito.

## 4. BENEFICIOS CLAVE

- **Autoconocimiento:** Identificación de tus patrones inconscientes, máscaras y lenguaje corporal automático.
- **Mejora de las Relaciones:** Lectura rigurosa y sin juicio del interlocutor para generar vínculos más armónicos y eficientes.
- **Desarrollo del Liderazgo:** Incremento de la presencia corporal, proyección de la autoridad humana y fortalecimiento de la confiabilidad.

## 5. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

Recorreremos un mapa integral estructurado en 5 bloques:

### BLOQUE 1: CLAVES Y FILTROS DE LA CNV DE ALTO RENDIMIENTO

Análisis de las tres barreras que contaminan la comunicación: miedo, tensión e ignorancia. Identificación del ademán en los primeros instantes del encuentro a través de los tres filtros no verbales: Filtro de Poder, Filtro de Paz y Filtro de Conocimiento entre otros.

### BLOQUE 2: CEREBRO Y NEUROCIENCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Estudio del cerebro y su correlación directa con la expresión corporal:

- **Cerebro Instintivo:** Regula la supervivencia, la voluntad, la disciplina, la autoridad y el sostén físico en la pisada.

- **Cerebro Límbico:** Regula la vida emotiva, el tono de voz, la sincronización y las microexpresiones faciales.
- **Cerebro Neocortical:** Procesa la información, la lógica, la coherencia del contenido y el pensamiento.
- **Cerebro Prefrontal:** Regente de la concentración, la toma de decisiones y la búsqueda de utilidad para el cambio mediante la neuroplasticidad.
- **Hemisferios cerebrales y simetría del rostro:** Análisis de las conexiones cruzadas, dominancia hemisférica, ojo preferente y sanación de hábitos en el cuerpo calloso.

### **BLOQUE 3: LAS CINCO COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SU EXPRESIÓN NO VERBAL**

Estudio de los ítems no verbales observables en la postura, los gestos y la voz dentro de las cinco competencias:

- **Competencia Práctica:** Inserción del instinto de conservación, autonomía, orientación a objetivos y firmeza en la postura y pisada.
- **Competencia Psíquica:** Manejo del instinto de relación, empatía, movimientos ondulantes, cadencia vocal y cohesión de grupos.
- **Competencia Intelectual:** Aplicación de la razón, escucha activa y estructuración del pensamiento estratégico.
- **Competencia Verbal:** Capacidad de plasmar el conocimiento mediante el lenguaje, cuestionando valores con coherencia y evitando la timidez o el bloqueo.
- **Competencia Social:** Capacidad para abrirse al mundo para ponerse al servicio desde un propósito mayor.

### **BLOQUE 4: LOS CUATRO TEMPERAMENTOS DE LA PERSONALIDAD DESDE LO NO VERBAL**

Análisis de la disposición innata fisiológica (Colérico, Sanguíneo, Flemático y Melancólico):

- **Ítems no verbales de la armonía:** Identificación de las posiciones, gestos, miradas y rasgos del habla que muestran a cada temperamento en su versión más saludable y operativa.
- **Ítems no verbales de la desarmonía:** Detección de los signos corporales de tensión o bloqueo donde el temperamento actúa como coraza, junto con el trabajo práctico para aligerar la parte impostada y equilibrar la personalidad.

## BLOQUE 5: MAPA INDIVIDUAL E INTEGRACIÓN COMPLETA

Estructuración de la arquitectura personal integrando Cerebro, Competencias y Temperamento.

Análisis de casos reales y desarrollo del Plan de Desarrollo Individualizado para aplicar de forma inmediata en el día a día personal y profesional.

## 6. METODOLOGÍA DOCENTE

Partimos de la base teórica y la identificamos con ejemplos prácticos de personajes públicos y escenas de películas.

Nos apoyamos principalmente en la dinámica grupal para abordar las casuísticas reales y necesidades de los asistentes, facilitando un desarrollo aplicable de forma inmediata a la vida diaria.

## 7. CARACTERÍSTICAS Y CALENDARIO

- **Duración:** Entre 10 y 11 meses, dependiendo del avance y la evolución del grupo.
- **Frecuencia y Carga Horaria:** Un encuentro mensual de 3 horas, con opción a estructurarse en dos sesiones de 1,5 horas a consensuar por el grupo.
- **Horarios:** Principalmente en fin de semana, con flexibilidad para concretar el horario más idóneo según la disponibilidad de los participantes.
- **Modalidad:** Online en directo por Zoom.
- **Tamaño del Grupo:** Exclusivo y reducido, constituido por un máximo aproximado de 5 personas para asegurar un acompañamiento cercano de cada caso.
- **Inversión:** 75 € / mes.

## 8. RESERVA DE PLAZA

Para reservar tu plaza en este grupo exclusivo de 5 participantes, el acceso se formaliza con el pago de la primera mensualidad (correspondiente al mes de noviembre) vía Bizum.

Si sientes que este espacio es para ti, quieres reservar tu plaza o simplemente te apetece que hablemos para resolver cualquier duda y valorar si este programa se adapta a lo que buscas en este momento, ponte en contacto conmigo. Estaré encantada de escucharte y acompañarte en este proceso.



**Rebeca  
Rueda  
Gallego**



Comunicación y Liderazgo Consciente  
T. +34 **659724480**  
[hola@rebecaruedagallego.com](mailto:hola@rebecaruedagallego.com)  
[www.rebecaruedagallego.com](http://www.rebecaruedagallego.com)