



## **CURSO DE MAPPING**

Técnicas de estructuración y análisis de la vida personal y profesional.

*El universo es una estructura y la mente un espejo del mismo.*

Desarrollado por:

**Jose Luis Delgado Guitart**

Formador de Innovación y Creatividad aplicadas al Desarrollo Personal.

[www.delgadoguitart.com](http://www.delgadoguitart.com)

[Joseluis@delgadoguitart.com](mailto:Joseluis@delgadoguitart.com)

**El taller se enfoca en aprender a usar “Mapping” y como aplicarlo para conseguir una mayor eficiencia en la vida personal y laboral. La integración de varias disciplinas ayuda obtener las destrezas necesarias para aprender a usar el “Mapping”, una excelente técnica de desarrollo personal y profesional (tanto individualmente como en equipos).**

### **En que consiste**

“*Mapping*” es un curso intensivo centrado en el análisis de la vida a través del desarrollo y visualización de sus estructuras cambiantes para tener una visión global del posicionamiento personal y ver las posibles vías de ajuste mediante la técnica del “*Mapping*”.

A través de una serie de herramientas se obtienen las técnicas y métodos para desarrollar mapas de vida personal y profesional. Se exploran métodos de desarrollo personal y creatividad consiguiendo así la elaboración de un mapa estructural enfocado a una implementación práctica.

Se trabaja con una variedad de entornos, tales como: la vida personal, la emocional, la profesional y otros con técnicas de meditación, visualización, creatividad, desarrollo de bocetos y puestas en común.

El conocimiento de los mapas es necesario para actuar dentro de los territorios cotidianos y así no ir a la deriva. Estos mapas son flexibles, pueden cambiar con el tiempo. Su conocimiento para una navegación segura y efectiva son necesarios. A veces son laberintos; a veces son bastante claros. Los participantes elaboran unas estructuras por las que tendrán una imagen clara de donde vienen, dónde están y a dónde van. Conocer el mapa permite variar los senderos, crear nuevos y afianzar los más efectivos.

### **En el curso**

Se promueve la observación y el mindfulness para crear una base para el “*Mapping*”.

Se aprende el proceso creativo y la apertura de la creatividad innata.

Se practica como dibujar bocetos para expresar ideas y mapear objetivos.

Se promueve la fluidez de la imaginación.

Se incentiva la producción y la evaluación de ideas.

Se explica la construcción de mapas mentales efectivos.

Se aprende a desarrollar un mapa de vida personal y profesional.

### **Proceso**

■ Conceptos básicos del “*Mapping*”.

■ Mindfulness y meditación para crear estados apropiados para la creación de mapas.

- El proceso creativo.
- Técnicas de visualización y expresión gráfica.
- Creando mapas.
- Desarrollo de categorías de “*Mapping*” para estructurar lo afectivo, el trabajo, la salud, la alimentación, el ocio, las finanzas y otros.
- Creación de un mapa estratégico de vida personal.
- Puesta en común.
- Creación de un mapa estratégico de vida profesional.
- Puesta en común.
- Cierre y resumen.



## Programa

**Curso** - Seis sesiones de dos horas. Semanal. Grupos reducidos de participantes.

**Intensivo** - Una sesión de un día. Seis horas.

**Abreviado** - Tres horas por la mañana o por la tarde.

**Coaching** - Sesiones individuales.

## Jose Luis Delgado Guitart

Formador de Innovación y Creatividad aplicadas al Desarrollo Personal

Licenciado en Comunicaciones Visuales por la Universidad de Massachusetts, consultor y formador de innovación y creatividad aplicada al desarrollo personal. Ha sido profesor de creatividad, desarrollo de concepto y diseño en varias universidades de Estados Unidos entre ellas Parsons School of Design y Massachusetts College of Art. Entre sus maestros están: Dokusho Villalba (Soto Zen), Ignacio Martín Poyo y Claudio Naranjo (Proceso Transpersonal), Edward de Bono (Pensamiento Lateral).

Sus clientes incluyen empresas como Kaplan University, Cambridge University Press, la Asociación Empresarial Hotelera de Madrid, Grupo Intercom, McGraw Hill, Harcourt Publishing, Santillana, Elsevier, Publidisa y Engel&Wolkers. Socio fundador de MailxMail.com, Bubok.com, editorial La Espiral Escrita y UnAplauso.com.

Su obra gráfica se encuentra en colecciones tales como La Biblioteca Nacional de España, The Library of Congress (USA), La Universidad de Cádiz y La Forbes Collection (Tánger).

[www.delgadoguitart.com](http://www.delgadoguitart.com)  
[joseluis@delgadoguitart.com](mailto:joseluis@delgadoguitart.com)