

# Conociendo la Inteligencia Emocional con Mindfulness

MODALIDAD E\_LEARNING



## DESCRIPCIÓN

"Conociendo la Inteligencia Emocional con Mindfulness" te **permite introducirte tanto en la Inteligencia Emocional como en Mindfulness**, y así conocer la importancia y los beneficios que tiene ser una persona emocionalmente inteligente tanto en tu ámbito personal como profesional. A través de la Inteligencia Emocional **serás capaz de gestionar satisfactoriamente tus emociones** para lograr resultados positivos en tus relaciones con los demás.

**HORAS** 2 HORAS

## ¿CÓMO EMPEZAMOS A ENTRENAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Entrenando la **Atención Plena o Mindfulness**, una capacidad de atención consciente, estable y perceptiva, nos proporciona calma y claridad, y esta es la base sobre la que descansa la Inteligencia Emocional. (del modo Haciendo al modo Siendo). Mindfulness nos permitirá conectar los aspectos más racionales de las personas con los más emocionales y así potenciar nuestra inteligencia emocional.

## ¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Mejora el **autoconocimiento** y la toma de decisiones.
- Aumento de **autoestima**.
- Mejora el **rendimiento laboral**.
- Protege y **evita el estrés**.
- **Reduce la ansiedad** y ayuda a superar la depresión.
- Mejora **las relaciones interpersonales**.
- Favorece el **desarrollo personal**.
- Otorga capacidad de **influencia y liderazgo**.
- Favorece el **bienestar psicológico**.
- **Aumenta la motivación** y ayuda a alcanzar las metas.
- Ayuda a **dormir mejor**.

## PROGRAMA DEL CURSO

- **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**
  - Beneficios de la Inteligencia Emocional
  - ¿Qué es Mindfulness y su relación con la IE?
  - Las 4 dimensiones del autoconocimiento
  - ¿Qué es la Inteligencia Espiritual?
  - Orígenes y evolución de la IE

- **Practicando Mindfulness**

- ¿Cómo se practica Mindfulness?
- Meditación y Respiración con Mindfulness
- Beneficios de la práctica
- Músculos Respiratorios
- Respiración óptima o deficiente