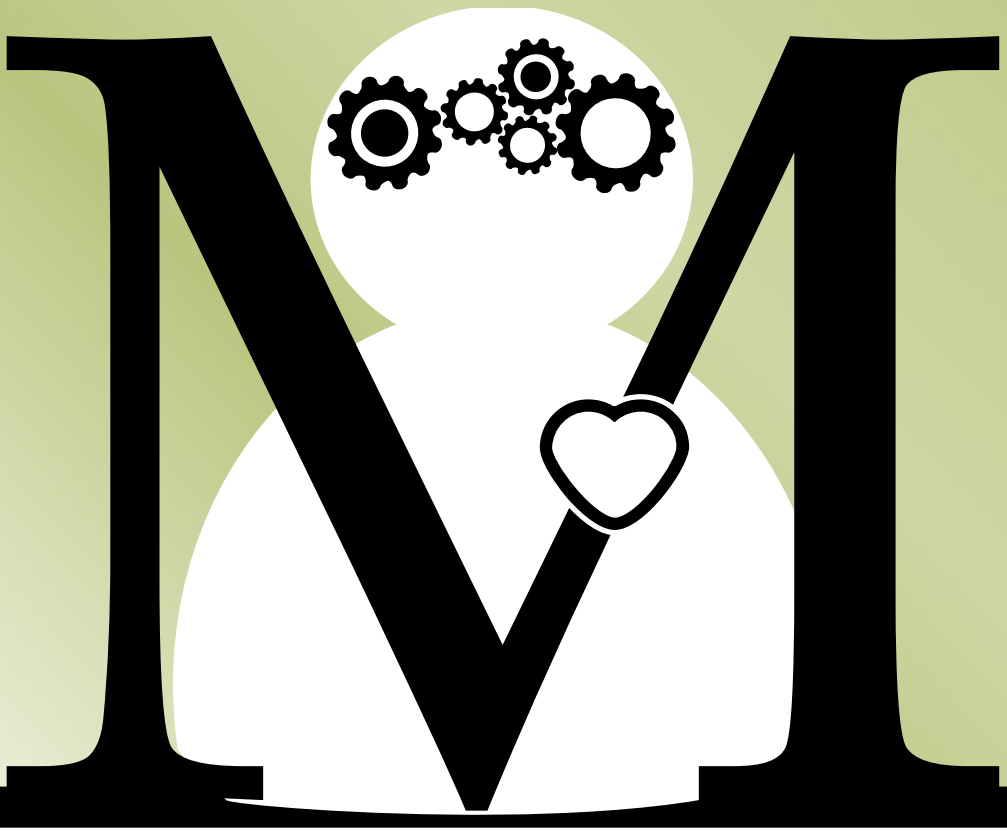
*Aprende a llevar una vida laboral y social saludable*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS

mente y VIDA



# INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS (MBEM)

**MINDFULNESS BASED EMOTIONAL MANAGEMENT**

## OBJETIVO

Fomentar la Inteligencia Emocional basada en Mindfulness y modificar los hábitos de pensamiento para conseguir ser más productivos, creativos y felices, permitiéndonos funcionar mejor en entornos de alto rendimiento y en todos los niveles de las organizaciones.

Nuestra propuesta para armonizar la mente emocional y la mente relacional es la práctica de Mindfulness como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, La Resiliencia y la Piscología positiva.

## ¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Permite escuchar con más atención
- Comunicarse con mayor claridad
- Controlar el estrés disminuyendo el burnout
- Aumentar la resiliencia emocional
- Fomentar relaciones sólidas y creativas.
- Calmar la mente

- Mejora de la concentración y creatividad
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad
- Conciencia del yo
- Desarrollar el optimismo
- Cultivar la empatía
- Mejora de las habilidades sociales y compassión

## ¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

- **Conociendo nuestro propio grado de inteligencia emocional** para manejar con éxito las relaciones sociales y profesionales
- **Mejorando nuestra comunicación** a través de la inteligencia emocional
- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- **Adquiriendo las herramientas necesarias** para la implementación de la inteligencia emocional en ámbitos profesionales
- **Trabajando la *compassion*** hacia mí y mi entorno

## METODOLOGÍA

- En las **sesiones presenciales**, los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las Habilidades de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness.
- El **entrenamiento e integración** de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness en el día a día es fundamental, para ello los alumnos recibirán un email semanal, con las diferentes prácticas diarias que les permitirá desarrollar un estado Mindfulness. Este entrenamiento se realizará en ambos formatos de cursos.
    - Didácticas de las prácticas:
        - Práctica Formal

- Práctica de Integración

- Seguimiento profesional – Los alumnos tendrán contacto directo con su formador vía email, resolviéndoles cualquier duda en la práctica Formal o de Integración.

## PROGRAMA DEL CURSO

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- Modelos de habilidades de Inteligencia Emocional
    - **Mayer y Salovey**
        - Percepción y Expresión Emocional
        - Comprensión Emocional

        - Facilitación emocional del pensamiento
        - Regulación Emocional
    - **Daniel Goleman**
        - Inteligencia Intrapersonal
            - Autoconciencia
            - Autorregulación o Control Emocional
            - Motivación
        - Inteligencia Interpersonal
            - Empatía
            - Habilidad Social
- Neurociencia
    - Hemisferios del cerebro y la Amígdala
    - Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional
- ¿Cómo empezamos a entrenar la Inteligencia Emocional? = **con Mindfulness**
    - Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar.
    - Beneficios generales de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness
    - Beneficios a nivel laboral
    - Aprender a traer la atención al momento presente y calmar la mente.
- **Autoconciencia con Mindfulness**
    - Conectando mente y cuerpo = La Respiración
    - Modos en los que opera la mente
    - El manejo de la Emociones y los Pensamientos en un entorno profesional y en nuestro día a día.
- **Autorregulación o Control Emocional con Mindfulness**
    - Acercarnos a los conflictos y trabajarlos – Inteligencia Emocional
    - Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables
    - Ganar perspectiva
    - Responder en vez de reaccionar
- **Motivación con Mindfulness**
    - Entrenando factores claves para la resiliencia
    - Actitud positiva = Calma interna resiliente, realismo y objetividad

- El embudo del agotamiento

- **Empatía con Mindfulness – Liderazgo y gestión de equipos**
  - Autoconciencia = Empatía
  - La Empatía se alimenta de:
  - Conciencia Empática = Liderazgo y gestión de Equipos
- **Habilidad Social – Liderazgo y compassión**
  - Mejorando la Comunicación
  - Liderazgo compasivo
  - Transformando relaciones complicadas
  - Aprendiendo en la gestión de conflictos
  - Reforzando la Resiliencia

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 15 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com

mente Y VIDA