

mente  
Y VIDA 

 Creatia  
Business



# INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS (MBEM)

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

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



# OBJETIVOS

- 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 Psicología 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 compasión.

# ¿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.





# 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.



# PROGRAMA DEL CURSO

---

- **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 compasión.**

- Mejorando la Comunicación
- Liderazgo compasivo
- Transformando relaciones complicadas
- Aprendiendo en la gestión de conflictos
- Reforzando la Resiliencia

# PERFIL PROFESIONAL

---

- **Directora de Creatia Business y Mente y Vida**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial y social de técnicas de regulación emocional, inteligencia emocional, desarrollo consciente, reducción de estrés y dolor que permitan y faciliten el día a día de las personas con el fin de **crear una sociedad más sana y con mayor bienestar**.
- **Tiene experiencia de más de 20 años en Formación para Empresas y particulares**, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de **Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional** a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.



## Posee una amplia formación certificada y acreditada vinculada al desarrollo humano:

- Coaching Profesional Senior certificada.
- Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja.
- Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM).
- Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM).