

The logo for MasterClass Experience, with 'Master' in white and 'ClassExperience' in yellow on a teal background.

Master  
ClassExperience

A stylized blue digital brain with glowing circuitry and numbers, set against a background of light trails and data points.

# Conociendo la Inteligencia Emocional con Mindfulness

MODALIDAD E\_LEARNING

## DESCRIPCIÓN

Las MasterClass Experience son **micro-píldoras formativas expertas** especializadas en diferentes áreas e impartidas por ponentes de reconocido prestigio en su ámbito laboras y con más de 25 años de experiencia en cada materia.

"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.**

## ¿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 los 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.

## **HORAS** 2 HORAS

### **¿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**.

### **METODOLOGÍA**

- Nuestros cursos eLearning se caracterizan por su especial método pedagógico, tienen un **100% en formato multimedia**, un 100% de vídeos detallados y voz.
- Son cursos **multiplataforma**, por lo que podrás realizarlo desde cualquier dispositivo.
- Nuestros cursos están desarrollados con un interface muy completo que te permite la **descarga en PDF de lo estudiado y audios en MP3**.
- Cada Master Class Experience te permite realizar **pruebas y ejercicios evaluativos** a medida que avanzas en tu formación.
- Los **tutores de motivación** te ayudarán a empezar, avanzar y organizar tu plan formativo.

- Los **formadores técnicos** te aclaran todas las dudas que tengas mientras realizas el curso.

## **PROGRAMA**

### **Conociendo la Inteligencia Emocional y Mindfulness**

- ¿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