

# EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS (MBEM) ®

TÍTULO PROPIO DE MENTE Y VIDA (PROGRAMA OFICIAL) - ONLINE



**Mente y Vida**  
MINDFULNESS

CURSO ONLINE  
CAMPUS VIRTUAL

CLASES DIRECTO  
VIDEOCONFERENCIA

FORMACIÓN  
MULTIPLATAFORMA

5 PROFESORES  
EXPERTOS

ACTIVIDADES  
DE INTEGRACIÓN



ALLENDE  
VILLOREJO  
DIRECTORA

## TE DOY LA BIENVENIDA AL EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS (MBEM) ®


A través de este **Título Propio de Mente y Vida** aprenderás herramientas, técnicas y habilidades que te permitirá conocer y comprender los beneficios de la Inteligencia Emocional y Mindfulness en tu salud, aprendizaje y rendimiento aplicado al entorno personal y profesional.

**Una metodología experta** para armonizar la mente emocional y la mente relacional a través de la práctica de Mindfulness como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, la Resiliencia, la Psicología positiva y la Compasión.

**En 2005 desarrollé el programa psicoeducativo de Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM) ® de 25 horas**, para contribuir hacia una sociedad más saludable, con una mayor capacidad de auto-conocimiento y auto-gestión y que expresase su máximo potencial creador.

Este programa **se ha impartido como módulo oficial dentro del “Máster en Mindfulness y Compasión” (Título Propio de la Universidad de Alcalá)**, cuyo objetivo ha sido profesionalizar al alumnado en los protocolos de intervención basados en Mindfulness y Compasión y permitir la capacitación académica, profesional e investigadora.

Como vía para el desarrollo y divulgación del conocimiento emocional y la sinergia de talentos en toda nuestra comunidad de alumnos, **he creado el Programa Oficial “Experto en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM) ®”**, incluye **120 horas de formación online**, distribuidas en **65 horas en plataforma e\_learning y 55 horas en sesiones grupales con nuestro equipo docente, a través de videoconferencia en directo.**



El curso Experto en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM) ® incluye **120 horas de formación online**, distribuidas en **65 horas en plataforma e\_learning** y **55 horas en sesiones grupales a través de videoconferencia en directo**.

## OBJETIVOS

A través de este curso experto aprenderás herramientas, técnicas y habilidades que te permitirá:

- Conocer y comprender los beneficios de la Inteligencia Emocional y Mindfulness en tu salud, aprendizaje y rendimiento aplicado al entorno personal y profesional.
- Fomentar la Inteligencia Emocional basada en Mindfulness y así modificar los hábitos de pensamiento para conseguir ser más productivos, creativos y felices, permitiéndote funcionar mejor en todos los entornos.
- Identificar tus emociones y las de tu entorno, aprendiendo a recuperar tu equilibrio interno, tomando conciencia de tu realidad y viviendo el momento presente, como individuos activos, en lugar de dejarte arrastrar por los acontecimientos.
- Ayudarte a diseñar un plan de mejora personal aplicable también en tu entorno laboral, entrenando y potenciando tu Inteligencia Emocional a través de la atención plena, ofreciéndote recursos prácticos aplicables en tu día a día.
- Empezar una aventura de auto-conocimiento a nivel de Cuerpo, Mente y Emociones que te permitirá manejar tu atención, el estrés y el dolor físico y emocional que a menudo surge a raíz de las circunstancias complejas de la vida.
- Adquirir las competencias, conocimientos, actitudes, recursos y herramientas que te permitan organizar, evaluar y facilitar Programas de Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM) ® en el marco profesional.

Nuestra propuesta y metodología experta para armonizar la mente emocional y la mente relacional es **la práctica de Mindfulness como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, La Resiliencia, la Psicología positiva y la Compasión.**

## DIRIGIDO A

- **Profesionales de la salud** (psicólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, médicos, enfermeros/as, trabajadores sociales, etc...).
- Profesionales que se dediquen a la relación de ayuda: **coaches, terapeutas, consultores y orientadores.**
- **Profesionales de la educación**, de la empresa (Dirección General, Recursos Humanos, etc...), o del ámbito artístico o deportivo.
- **Personas que quieran profundizar** en el conocimiento y la investigación en Inteligencia Emocional y en Mindfulness.
- **Personas interesadas en el desarrollo y mejora de su propio bienestar personal** y en desarrollar habilidades intrapersonales e interpersonales.
- **Personas que quieran una formación completa, experiencial** y de profundización en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness aprendiendo de forma online con profesores expertos.

## SALIDAS PROFESIONALES

- **Formador y facilitador** de programas de educación emocional desde la atención plena en sectores empresariales, sociales, educativo y sanitario.
- Herramientas y aplicaciones complementarias para los **profesionales de la salud** en sus entornos de trabajo.
- **Asesor educativo** en la implantación y desarrollo de programas de educación emocional en colegios e institutos.
- **Consultor de RRHH o Formación** en los entornos laborales de programas de Inteligencia Emocional basado en Mindfulness.



Durante el Experto aprenderás y desarrollarás Programas de educación emocional, metodología formativa, recursos, herramientas, actividades de integración, Prácticas de intervención y tu proyecto final

# DESCUBRE TODO LO QUE ESTE EXPERTO PUEDE APORTAR A TU VIDA

## EN EL ENTORNO LABORAL

Tanto la Inteligencia Emocional como Mindfulness se han consolidado como herramientas para aumentar el auto-conocimiento, mejorar la salud física y mental, la regulación emocional, la reducción del estrés, el aumento del bienestar, potenciar la creatividad y mejorar la productividad.

En empresas como Google, Apple, Twitter, etc., se está apostando por estas herramientas para proporcionar a los trabajadores y directivos recursos eficaces para lidiar con el cansancio y el estrés, concentrar su atención evitando distracciones, aumentar su capacidad de resolución de conflictos y potenciar la inteligencia emocional y el liderazgo.

# 1

Incrementarás tu resiliencia emocional y aprenderás a reconocer y disminuir el Burnout, reducir el estrés, la ansiedad y por tanto potenciarás competencias y habilidades hacia el bienestar.

# 2

Aprenderás conceptos, herramientas y técnicas que podrás facilitar y aplicar a nivel laboral potenciando entornos emocionalmente más inteligentes y conscientes.

# 3

Desarrolla habilidades de escucha eficaz, comunicación atenta, concentración, creatividad, conciencia del yo, empatía, habilidades sociales, autoestima y compasión.

## BENEFICIOS PARA TU TRABAJO

## EN EL ENTORNO PERSONAL

A menudo los motivos que nos hacen sufrir estrés, o simplemente nos impiden disfrutar del presente, carecen de la entidad que subjetivamente les otorgamos. Podemos conseguir mejorar nuestra salud y bienestar: conociendo nuestro propio grado de inteligencia emocional para manejar con éxito las relaciones sociales y profesionales, aprendiendo a responder frente a las demandas del entorno, observando los hábitos de la mente y cambiando la relación con ellos, siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos, y siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.

# 1

Mejorarás a nivel de salud y bienestar, tanto físico como psicológico, atencional y neuro-cognitivo, emocional y afectivo.

# 2

Aprenderás un enfoque equilibrado sobre tus emociones y pensamientos negativos para que los sentimientos no sean ni suprimidos ni exagerados.

# 3

Cambiarás los hábitos mentales y aprenderás a diferenciar y trabajar las creencias limitantes desde el auto-conocimiento y la auto-regulación.

## BENEFICIOS PARA TU SALUD

# LA MEJOR FORMACIÓN EXPERTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

## METODOLOGÍA PRÁCTICA Y EXPERIENCIAL

Te ayudamos a descubrir un mundo apasionante y experiencial de aprendizaje, prácticas, auto-conocimiento, auto-gestión, cualidades, habilidades y conocimientos, poniéndote en el emocionante camino del crecimiento personal y profesional, para que alcances tus metas.

1

### APRENDEZAJE EXPERTO

Un programa diseñado pedagógicamente para que integres, conceptos, competencias y herramientas de la inteligencia Emocional y Mindfulness.

2

### EQUIPO DOCENTE

5 Docentes + 3 tutores más de 20 años de experiencia, certificados MBPM y MSC, Coach por ASSESCO, Psicólogos, Doctores en Medicina y Biología Celular.

3

### ENFOQUE PRÁCTICO

Laboratorios prácticos de docencia y mindfulness, supervisado y mentorizado durante todo el programa formativo.

APRENDEZAJE EXPERTO DE CALIDAD

## FORMACIÓN QUE SE ADAPTA A TI

Curso Online lleno de contenidos interactivos, vídeos explicativos, cuestionarios de profundización, vídeos animados de Role-Play... Siempre acompañado/a por tus tutores y equipo docente. Podrás seguir tu propio ritmo, conectarte desde dónde tú elijas y desde cualquier dispositivo.

A través de las clases grupales en directo, podrás profundizar en los conocimientos que paso a paso irás aprendiendo en el campus, desarrollar tus competencias de Inteligencia Emocional, aprender todas las prácticas y herramientas de Mindfulness que completarán tu formación.

1

### CURSO ONLINE

65 horas de curso OnLine a través de Campus Virtual 24x7. Sistema multidispositivo, lecciones con vídeos e interactividad, descarga de materiales y actividades de aprendizaje

2

### CLASES EN DIRECTO POR VIDEOCONFERENCIA

55 horas en directo, a través de sesiones grupales de 2 horas y media cada una, semana a semana. Práctico y experiencial.

3

### PRÁCTICA INTENSIVA

Práctica formal e informal Mindfulness durante todo el curso, así como sesiones intensivas. Técnicas de respiración, prácticas de meditación, conciencia corporal...

CONÉCTATE DESDE DONDE TÚ ELIJAS



# PROGRAMA DOCENTE

## MÓDULOS DOCENTES

- **Módulo 1: Conociendo la Inteligencia Emocional y Mindfulness**
- **Módulo 2: Autoconciencia y autoconocimiento - Los Pensamientos**
- **Módulo 3: Autorregulación y control emocional - Las Emociones**
- **Módulo 4: Autoestima desde la Autocompasión**
- **Módulo 5: La Motivación y facilitadores emocionales**
- **Módulo 6: Empatía y Asertividad con Mindfulness**
- **Módulo 7: Comunicación y Liderazgo personal consciente**
- **Módulo 8: Habilidades clave formador y consultor en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness**

## PRÁCTICAS EXPERIENCIALES

- **Prácticas de Meditación:** a lo largo del curso irás aprendiendo y practicando multitud de meditaciones de atención plena guiadas por el equipo docente y descargables en MP3 para tu práctica formal.
- **Prácticas de Integración:** Son propuestas para que vayas asimilando y aplicando los conceptos de Mindfulness e Inteligencia Emocional. Cada semana te propondremos propuestas para ir cultivando el estado mindfulness en todo lo que haces.
- **Técnicas de Respiración:** Aprenderás a través de técnicas semanales el poder de la respiración en la práctica meditativa y un aliado fundamental en tu día a día. Podrás descargar los vídeos.
- **Prácticas de Conciencia Corporal:** Te enseñaremos movimientos basados en CHI-KUNG muy sencillos, siendo muy beneficiosos tanto para el cuerpo como para la mente. Podrás descargar los vídeos.

# PROGRAMA DOCENTE

## Módulo 1: Conociendo la Inteligencia Emocional y Mindfulness

### Orígenes y modelos de habilidades

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- Beneficios de la Inteligencia Emocional
- ¿Cómo empezamos a trabajar la Inteligencia Emocional? = desde la Atención Plena
- ¿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
- Orígenes y evolución de Mindfulness

### Neurociencia

- El cerebro racional y emocional
- Conexión corazón-intestino-respiración-cerebro.
- El impacto de las emociones en nuestra salud: toma de decisiones, aprendizaje y calma.
- Mindfulness, efectos en el cerebro.

### Practicando Mindfulness

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

## Módulo 2: Autoconciencia y autoconocimiento - Los Pensamientos

### Los Pensamientos, mente consciente

- Saliendo del piloto automático
- Modos en los que trabaja la mente
- Realidad e interpretación
- Responder en vez de reaccionar
- Patrones de conducta
- Regulación mental con Mindfulness

### Pensamientos invasivos no deseados

- ¿Qué son los pensamientos invasivos y obsesivos?
- ¿Cuándo invaden estos pensamientos?
- Desencadenantes y factores de los pensamientos invasivos
- Pautas de conocimiento
- Actitudes, pasos para regularlos
- ¿Cómo superarlos definitivamente?

APRENDE  
DE FORMA  
CÓMODA

CON GRANDES  
PROFESIONALES

VIENDO CÓMO  
SE CUMPLEN  
TUS OBJETIVOS





# ... PROGRAMA DOCENTE

## Módulo 3: Autorregulación y control emocional - Las Emociones

### Emociones y Sentimientos

- Las emociones y su función
- Tipos de emociones
- Carga emocional
- ¿De dónde sale el sentimiento?
- Tipología emocional
- Profundizando en cada emoción básica

### Regulación Emocional desde Mindfulness

- Aprendiendo a manejar las emociones de forma apropiada
- Relación entre emoción, cognición y comportamiento
- Estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse
- Estableciendo un plan de regulación emocional

## Módulo 4: Autoestima desde la Autocompasión

### Auto-Concepto y Autoestima

- ¿Qué es el auto-concepto?
- Conociendo nuestras conductas
- ¿En qué influye el auto-concepto?
- Propuestas de mejora
- Diferencia entre auto-concepto y autoestima
- Tipos de autoestima
- Componentes de la autoestima

### Autoestima y Autocompasión

- Mindfulness y compasión
- ¿Qué es la autocompasión?
- Trabajando el narcisismo, comparación social, prejuicios y ego desde la autocompasión
- Claves para salir fortalecido de la autoestima desde la autocompasión
- Conciencia compasiva

### Las Creencias

- ¿Qué son las creencias?
- ¿Cómo se construyen las creencias?
- Tipos de creencias
- ¿Cómo nos afectan las creencias?
- Claves para desactivar las creencias
- Permisos de desactivación desde la autocompasión

### Los valores

- El valor de los valores
- Identificación de los valores
- Relaciones y alineación de valores
- Mindfulness y autocompasión, una atención con valores

ACTIVIDADES  
DE INTEGRACIÓN

DESCUBRE  
UN MUNDO  
APASIONANTE

PRÁCTICAS  
EXPERIENCIALES



# ... PROGRAMA DOCENTE

## Módulo 5: La Motivación y facilitadores emocionales

### Automotivación

- ¿Qué es la motivación?
- Estímulos y elementos fundamentales de la automotivación
- Necesidades fundamentales
- Fuentes y actitudes de la motivación

### Psicología de las emociones positivas y optimismo inteligente

- Mente y emociones positivas, ¿qué nos aportan?
- Identificación científica de la felicidad
- Actividades para fomentar la mente positiva (Gratitud, Perdón, Compasión, Inteligencia Espiritual)
- Facilitadores emocionales, generando bienestar emocional (Optimismo, Humor, Resiliencia, Creatividad)

## Módulo 6: Empatía y Asertividad con Mindfulness

### La Empatía desde Mindfulness

- ¿Qué es la empatía?
- Autoconocimiento = Empatía
- Niveles y reto de la empatía
- La empatía desde Mindfulness y compasión
- Conciencia empática

### La Asertividad consciente

- Definición de asertividad y capacidades
- Conductas asertivas
- Estrategias internas y externas hacia la asertividad
- Trabajo de dificultades asertivas

## Módulo 7: Comunicación y Liderazgo personal consciente

### Comunicación consciente

- Mejorando la comunicación
- La importancia del lenguaje
- La escucha atenta
- Comunicación verbal y no verbal
- Preguntas poderosas como Coach

### Liderazgo personal consciente

- Liderazgo compasivo
- Transformando relaciones complicadas
- Aprendiendo la gestión de conflictos

## Módulo 8: Habilidades clave formador y consultor en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness

- Programas de educación emocional
- Metodología, recursos, herramientas
- Actividades de integración
- Prácticas de intervención
- Proyecto final

SÉ TU  
MEJOR TÚ

PRÁCTICAS Y  
ACTIVIDADES  
CONTÍNUAS

TU SALIDA  
PROFESIONAL



# ALLENDE VILLOREJO DE LANDÍA

## DIRECTORA Y EQUIPO DOCENTE

- **CEO de Creatia Business y Mente y Vida**, Coach certificada Senior por ASSESCO, Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja y Profesora Acreditada por Respira Vida Breathworks para "Mindfulness para la Salud MBPM" y "Mindfulness para el Estrés MBPM" (Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM) / Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM)).
- **Dirige el "Máster en Mindfulness y Compasión" de la Universidad de Alcalá de Henares** de Madrid del que también es docente.
- **Ha desempeñado cargos directivos** en empresas nacionales del sector Consultoría y Formación.
- **Lleva más de 25 años facilitando Procesos de transformación e impartiendo Formación a particulares y en Empresas, tanto del 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 coaching directo y personal.
- Actualmente a través de "Creatia Business"/ "Mente y Vida" y conjuntamente con su equipo, **tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Desarrollo y Liderazgo consciente y Reducción de Estrés** que permitan y faciliten personas y empresas más saludables, conscientes y con un alto nivel de bienestar.
- Su experiencia y conocimiento en la formación a particulares y del sector empresarial, conjuntamente con su objetivo de promover organizaciones saludables y conscientes la llevo a **desarrollar el programa "Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM) ®"**. Un programa único que permite armonizar la mente emocional a través de la práctica de Mindfulness y Compasión como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, La Resiliencia y la Psicología positiva.
- **Empresas desatacadas en las que ha impartido formación** de "Mindfulness para el Estrés (MBPM)", "Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)", "Mindfulness en el Trabajo, generando Equipos Saludables" y "Liderazgo Consciente con Mindfulness": Ministerio de Presidencia del Gobierno, Ministerio de Industria Energía y Turismo, Agencia Tributaria, Pearson Educación, Tech On Rails, Altadis, HDI Seguros, Quest Global, GN-Hearing...



DIRECTORA  
ACADÉMICA

MÁSTER  
Mindfulness y  
Compasión



Universidad  
de Alcalá

Convenio Colaboración Títulos Propios



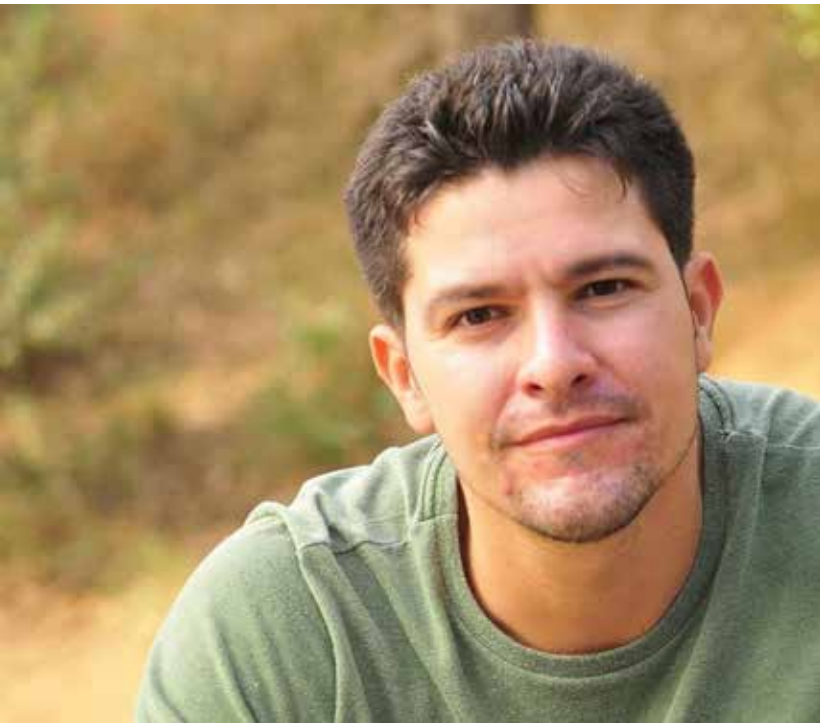
## ÁLVARO RUIZ DE OCENDA ARMENTIA

- **Psicólogo general sanitario**, responsable del gabinete psicológico PSIKONET ([www.psi-konet.es](http://www.psi-konet.es)), ha realizado más de **2.000 horas en terapias individuales, de pareja y familiar**.
- **Profesor Acreditado** por Respira Vida Breathworks para "Mindfulness para la Salud MBPM" y "Mindfulness para el Estrés MBPM" (Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM) / Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM)).
- **Experto en Mindfulness ha acompañado a más de 1.500 personas** en la gestión y reducción del estrés y la autoregulación mental y emocional. Ha impartido formación de Mindfulness tanto a particulares como empresas (para la Salud, para el Estrés, para el Insomnio) en el Hospital VITHAS San José de Vitoria-Gasteiz, en la Cámara de Comercio de Álava, en el colegio de Psicólogos de Álava...
- En estos momentos está realizando una **investigación sobre Mindfulness y dolor crónico, en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco**, conducente a la obtención del doctorado en Psicología.

## NAZARETH CASTELLANOS

- **Más de 20 años investigando y enseñando en neurociencia.**
- **Licenciada en Física teórica y doctora en Medicina** por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Master en Matemáticas aplicadas a la biología y Master en Neurociencias por la Facultad de Medicina de la UAM.
- **Directora de investigación de la cátedra de Mindfulness y Ciencias cognitiva** de la Universidad Complutense de Madrid y Nirakara Lab, una sociedad de formación e investigación.
- **Ha trabajado como investigadora y docente** en el laboratorio de Neurociencia cognitiva y computacional del CTB (Universidad Complutense y Politécnica de Madrid), en el instituto de investigaciones cerebrales Max Planck de Frankfurt y en Kings College de Londres.
- **Tiene publicados más de 50 artículos en revistas científicas internacionales** de reconocido impacto y colaboraciones en libros universitarios, he dirigido tres tesis e impartido clases en universidades españolas, alemanas, inglesas y de Estados Unidos.





## JOSÉ VARGAS

- **Licenciado en Genética** por la Universidad Nacional de Misiones, Argentina (UNaM), con **master y doctorado en el área de Biología Celular y Molecular** en la Universidad Federal de Rio Grande de Sul, Brazil (UFRGS) y dos postdoctorados finalizados en esta misma área
- **Profesor Acreditado** por Respira Vida Breathworks para “Mindfulness para la Salud MBPM” y “Mindfulness para el Estrés MBPM” (AccLicenciadocredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM) / Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM)).
- Uno de sus objetivos y experiencia formativa es **difundir la práctica de Mindfulness** para enfrentar uno de los males más prevalentes de la actualidad, la ansiedad y sus trastornos asociados.

## OLGA ROJO NIETO

- **Psicóloga Clínica y Sanitaria** Col n° M20020. Máster en Psicología Clínica (U. Autónoma de Madrid)
- **Trained Teacher del Programa Mindful Self-Compassion.** Profesora del curso oficial MSC, Mindfulness Self Compassion. 8 días/ 2.5 horas. Profesora oficial del Curso Breve de Auto-compasión: SC-MSC. 6h. Online y presencial.
- **Experta en Mindfulness** en Contextos de la Salud (U. Complutense). MindfulCoach, Facilitadora del Cambio, Gestión de Estrés y Ansiedad para el Bienestar Físico, Emocional y Psicológico. MindfulCoach. Facilitadora del Cambio, Gestión de Estrés y Ansiedad para el Bienestar Físico, Emocional y Psicológico.
- **Acreditación Oficial para la Valoración y Entrenamiento en Coherencia Cardíaca.**
- **Consultora en Fundación ONCE**, en el Programa Europeo para Jóvenes con diferentes capacidades y diversidad funcional.
- **Equipo Docente del Máster de Mindfulness y Compasión de la Universidad de Alcalá** impartiendo el módulo Mindfulness Self-Compassion (MSC) ®



# EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS (MBEM) ® TÍTULO PROPIO DE MENTE Y VIDA (PROGRAMA OFICIAL) - MODALIDAD ONLINE



Si el alumno cancela su plaza, se le reembolsará la cantidad ingresada siempre que preavise con al menos 1 mes de antelación a la fecha de inicio del curso.

En caso de que Mente y Vida cancelase el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días a la cancelación del mismo.

El alumno, al realizar la reserva de plaza, acepta estas condiciones.

Los precios incluyen IVA.

## FECHAS Y HORARIOS

### **120 horas Experto en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness**

- **65 horas** de curso OnLine a través de Campus Virtual 24x7
- **55 horas** en directo a través de sesiones grupales de 2 horas y media cada jueves

### **Fechas**

**Del 1 de octubre del 2020**

**al 11 de marzo del 2021**

### **Fechas de sesiones grupales por videoconferencia**

**Jueves de 18:30 a 21:00 h**

- Octubre 2020 - días 1,8,15,22,29
- Noviem. 2020 - días 5,12,19,26
- Diciembre 2020 - días 3,10,17
- Enero 2021 - días 7,14,21,28
- Febrero 2021 - días 4,11,18,25
- Marzo 2021 - días 5,11

### **Horarios y acceso al Campus**

- Curso OnLine a través de **Campus Virtual 24 horas por x 7 días a la semana**
- Clases en Directo a través de sesiones grupales - **los jueves de 18:30 a 21:00 horas**

## INVERSIÓN

### **Descuento especial si te matriculas antes del 10 de septiembre**

El precio del Experto en Inteligencia Emocional basado en Mindfulness es de 1500€.

Tienes un descuento especial **si te apuntas antes del 10 de septiembre por lo que pagarías 1.100€**

### **Modalidades de pago**

1. Pago completo 1.100€ (implica un descuento especial de 70€ sobre el importe del curso)
2. Reserva de plaza 400€ a descontar del importe total y dos cuotas de 350€ cada una, en Noviembre y en Enero

### **Formas de pago**

- **Por tarjeta Visa o Mastecard** a través de la web de [menteyvida.com](http://menteyvida.com)
- **Por transferencia indicando:**
  - Nombre del Alumno + MBPMOct20
  - Cuenta bancaria del Banco Santander a nombre de Creatia Busines S.L: ES9000495115312916155808

## TITULACIÓN

### **Diploma Acreditativo**

El diploma acreditativo está firmado por Allende Villorejo de Landía, Directora del Experto y creadora del programa de "Inteligencia Emocional basado en Mindfulness (MBEM)".  
Avalado por:



## CONDICIONES

Para la obtención del Diploma tienes que haber realizado mínimo: un 75% del curso OnLine, un 75% de las clases de Videoconferencia y un 100% de las actividades.

# PRESENCIA EN PRENSA

# PROYECTO SOCIAL

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **ANTENA 3 - Espejo Público** - explicando como combatir el estrés.



- **Revista Mujerhoy** - explicando cómo solucionar el síndrome del trabajador quemado o Burnout.
- **Revista Cosmopolitan** - mostrando 5 ejercicios de relajación para realizar en el trabajo o en casa.
- **Periódico ABC** - entrevista en la que nos cuenta cómo ayuda el Mindfulness a mejorar el rendimiento y la productividad.

## PROYECTO SOCIAL MENTE Y VIDA

Con su proyecto social, sin ánimo de lucro, Mente y Vida busca acercar a la sociedad La Inteligencia Emocional, el Mindfulness y otras herramientas que contribuyen a la salud y el bienestar.

Para ello organizamos charlas y talleres gratuitos tanto en nuestras propias aulas en el centro de Madrid como desplazándonos a organizaciones, asociaciones, centros de salud o académicos en la Comunidad de Madrid y provincias cercanas.

Durante el estado de confinamiento por el COVID-19, Allende Villorejo ha estado impartiendo por videoconferencia, talleres diarios para ayudar a regular el estado emocional y mental de las personas.

También abrimos becas especiales, para acceder a ciertos cursos, a personas en situación de exclusión social, mujeres que han sufrido violencia de género, pacientes asociados a organizaciones de enfermedades o trasplantes...

# Mente y Vida

MINDFULNESS

C/ Fortuny nº 3 -1º dcha

28010 Madrid (España)

T. 913914429

info@menteyvida.com

www.menteyvida.com



Mente y Vida es una marca de

**Creatia**  
BUSINESS