

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO INTERNACIONAL MVIG

ESCUELA EUROPEA MVIG BARCELONA

Titulación Avalada por la ICMF

IMPORTE: Profesora Gina El Duque



ESPAÑA · GUATEMALA · MÉXICO · COSTA RICA · PANAMÁ · HONDURAS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO INTERNACIONAL MVIG

La Inteligencia Emocional es la capacidad de supervisar emociones y sentimientos tanto propios como los de los demás, así como poder discriminar entre ellos y usar dicha información para dirigir su pensamiento y sus acciones. La inteligencia emocional es la habilidad que permite identificar, evaluar y controlar las emociones de uno mismo y de los demás, así como la capacidad de poder motivarlos y cooperar.

La frecuencia en la que un individuo demuestra y hace uso de sus competencias y capacidades de inteligencia emocional determina el modo en el que el individuo lidia consigo mismo, con el trabajo, con la vida en general y con los demás,

OBJETIVO:

Proporcionar conocimiento y herramientas al alumnado para que profundice y tome conciencia de su estado emocional, reconociendo, aceptando y canalizando sus emociones con el fin de dirigir conductas hacia los objetivos deseados, logrando así un mayor bienestar. Así mismo podrá diseñar planes de entrenamiento de Inteligencia Emocional.

A QUIEN VA DIRIGIDO:

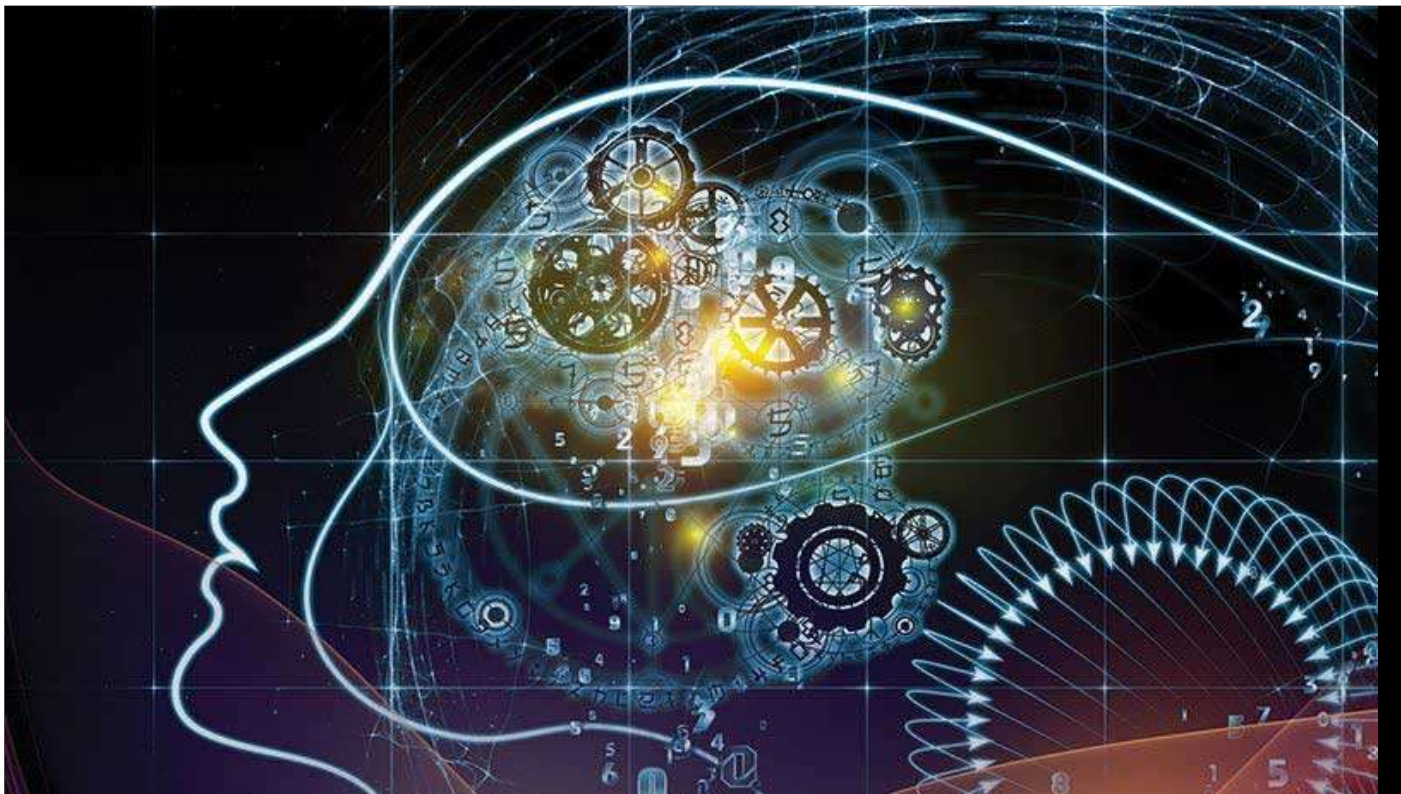
Comunicadores sociales, Educadores y Profesores, Terapeutas, Coaches, Psicólogos/as, Enfermeros/as, Médicos, Kinesiólogos, Nutricionistas, Psicoterapeutas, Expertos en PNL, Empresarios, Gerentes, Directivos de RRHH, Vendedores, Madres y Padres, y cualquier persona interesada en la evolución personal, la salud, el bienestar y la comunicación eficaz.

REQUISITOS:

Rellenar la solicitud con los datos completos, pagar la cuota de inscripción y aceptar las condiciones de matrícula.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ?

" Lo que diferencia la IE de las inteligencias 'personales' es que la IE no se enfoca en un sentido general de sí mismo y la evaluación de los demás, sino que se enfoca en reconocer y usar los estados emocionales del yo y de los demás para resolver problemas y regular el comportamiento (Salovey y Mayer, 1990).



SÍNTESIS

La inteligencia emocional es algo que llevamos dentro, de carácter intangible y que influye en cómo manejamos nuestro comportamiento, en cómo atravesamos las complejidades sociales y en cómo tomamos decisiones personales que nos permiten alcanzar resultados positivos. La inteligencia emocional está compuesta por cuatro competencias básicas que se pueden englobar en dos competencias principales: la competencia personal y la competencia social.

El curso de Inteligencia emocional es un curso para potenciar el reconocimiento y comprensión de las emociones y su vinculación directa en la toma de decisiones. Diseñado con un enfoque dinámico y creativo en el que el alumno podrá desarrollar capacidades para la resolución de conflictos y conseguir relaciones positivas y enriquecedoras.

También podrá tomar conciencia sobre el diálogo interno que cada uno de nosotros tenemos y de esa manera entenderá cuál es el proceso que se pone de manifiesto en la forma de actuar.

Profundizará en su autoconcepto entendiendo cuáles son sus fortalezas y sus límites, desarrollando así sus capacidades y potencialidades.

El curso es un viaje al interior, que, a su vez, nos enseña a conectarnos de una forma grata y enriquecedora con el exterior.

DURACIÓN

48 horas lectivas

MODALIDAD

Presencial

FORMATO

Cada martes tarde durante 4 meses. Inicio martes 13 de Enero de 2020.

PROGRAMA

1- ¿Qué es la Inteligencia emocional?

1.1 – Áreas de trabajo de la IE

1.2 - Beneficios de la IE

2- Introducción a las Neurociencias

2.1 - ¿Qué son?

2.2 – Los 3 cerebros en el ser humano

2.3 – Cerebro emocional y sus partes

2.4 – Hemisferios cerebrales

2.5 – Comunicación Neuronal

2.6 – Plasticidad Neuronal

3- Autoconcepto

3.1- Conciencia de uno mismo

3.2- Ejercicio en el espejo

3.3- Cuestionario de autoevaluación

3.4 -¿Cuándo nos auto conocemos?

3.5 – Niveles de la mente

3.6 - Pirámide de Dilts

3.7- Tipos de autoconcepto

3.8- Test Mis Valores Guía

4 – Las Emociones

4.1 – Funciones de la emoción

4.2 – Emociones básicas

4.3 – Diario emocional

4.4 – Patrones de respuesta emocional

- 4.5 – La culpa
- 4.6 – Tipos de culpa
- 4.7 - Origen de la culpa
- 4.8 – Liberación de la culpa
- 4.9 – El resentimiento
- 4.10 – La Víctima
- 4.11 – Tipos de emociones
- 4.12 – Práctica de reestructuración emocional
- 4.13 – Necesidades psicológicas fundamentales

5 – La Autoestima

- 5.1 – Componentes de la autoestima
- 5.2 – La autoestima según Bonet 1997
- 5.3 – La compasión
- 5.4 – Tipos de autoestima
- 5.5 – Factores que influyen en nuestra autoestima
- 5.6 – El crítico interior
- 5.7 – El guía interior
- 5.8 – Cazando al crítico interior
- 5.9 – Ego vs autoestima sana

6 – Creencias

- 6.1 - ¿Qué son?
- 6.2 - ¿Cómo se forman?
- 6.3 – Raíces de las creencias limitantes
- 6.4 – Impulsores
- 6.5 – Cómo afectan los impulsores
- 6.6 – Claves para desactivar impulsores

7– Distorsiones cognitivas

7.1 – Distorsiones cognitivas más frecuentes

7.2 – Palabras y expresiones distorsionantes

7.3 - Cómo resolverlas

8 – Asertividad y relación con la autoestima

8.2 – Sana y baja autoestima

8.3 – Respuestas según nivel de autoestima

8.4 – Comportamiento asertivo

8.5 – Tabla de derechos asertivos

8.6 – Test de ideas irracionales de Ellis

8.7 – Plan para trabajar la asertividad

9 – Regulación emocional

9.1 – Proceso de las emociones

9.2 – Dimensiones de manifestación

9.3 – Plan de regulación emocional

10 – Gestionando la tristeza

10.1- Fases del duelo

10.2 -Tipología de la tristeza

10.3 - Acciones recomendadas para gestionar la tristeza

11 – Gestionando el enfado

11.1 - Tipología del enfado

11.2 - Cómo gestionarlo

12 – Gestionando el miedo

12.1 - Frases populares respecto al miedo

12.2 - Tipología del miedo

13 – Automotivación

13.1 - Factores de la automotivación

13.2 - Elementos de la automotivación

13.3 - Cómo funciona la automotivación

13.4 - Margarita de la automotivación

13.5 - Pirámide de Maslow

14 – Gestión de las relaciones

14.1- Tipos de relaciones

14.2 - Gestionar relaciones saludables

14.3 - Claves de las relaciones sanas

14.4 - Claves para gestionar las relaciones

15 – Psicología Positiva

15.1 - Tres tipos de vidas felices según Seligman

15.2 - Fórmula de la Felicidad

15.3 -10 Habilidades para vivir

15.4 - Actividades que generan felicidad

Cierre y Graduación

METODOLOGÍA MVIG

La metodología de estudio se basa en el conocimiento teórico-práctico de la técnica, se estudian las bases de la I.E sus aplicaciones y el desarrollo de las capacidades y competencias donde el alumno/a se formará aprendiendo y desarrollando los conceptos básicos y los fundamentos y cómo llevarlos a la práctica por medio de demostraciones, ejercicios y dinámicas creativas. Se realizará un trabajo final práctico donde el alumno/a validará las competencias adquiridas durante la formación. Grupos reducidos, garantizamos el aprendizaje dinámico y personalizado.

IMPARTE: Gina El Duque



Natural de Barcelona, la Profesora y Coach Gina El Duque, es Coach Ejecutiva Empresarial y Life , Maestra durante décadas, Profesora y Formadora durante los últimos 12 años ha impartido clases de Inteligencia Emocional en el ámbito infantil y de adultos. Ha colaborado con diferentes empresas tanto en formación como en la implantación de sus planes de Inteligencia Emocional. Entre ellas figuran la organización Save The Children y el Área de Participación del Hospital de Barcelona, entre otras

DIPLOMA ACREDITATIVO TITULACIÓN

Titulación en Inteligencia Emocional

AVALADA POR:



Contáctanos gratis
por **WhatsApp**



0034 627 548 344

Mens Venilia International Group

Gran Via Corts Catalanes 843, Tel: (34) 930 106 322 // +34 616 75 60 73

08018 Barcelona, Spain

www.mensvenilia.com / www.mvig.es