

Crearte Coaching y Transformación

Nombre Programa Aprobado: ESPECIALISTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

Contacto: BEATRIZ GARCÍA RICONDO

Teléfono: 910 815 241 / 609 119 481

E-mail: info@creartecoaching.com

Web: www.creartecoaching.com

Dirección: MIGUEL YUSTE, 17 28037 – MADRID.

Fechas de validez: 01-NOVIEMBRE-2018 hasta 30-NOVIEMBRE-2019

Total Unidades CCE: 48

Unidades y Categorías CCE: 45 Unidades en el Área de Competencias Clave
03 Unidades en el Área de Recursos de Desarrollo

Objetivos:

A lo largo del curso los alumnos aprenderán conocimientos, entrenarán herramientas y desarrollarán sus propias habilidades desde el saber, el ser y el hacer, para lograr entre otras muchas cosas:

- Desarrollar el observador interno para ser conscientes de lo que ocurre en su interior y de su contenido mental y emocional.
- Aprender a separar lo que son de lo que piensan, sienten y hacen, y a trabajar con ello.
- Identificar las emociones, ponerles nombre y ser conscientes de las diferentes dimensiones que conllevan y de cómo afectan en todas nuestras dimensiones
- Aprender a hacerse responsables de sus emociones comprendiendo el mensaje que cada emoción trae a nuestra vida y la necesidad de la que nos habla, para poder satisfacerlas.
- Descubrir cómo satisfacer las necesidades y vivir las emociones de una forma más sana, sin apegarnos a ellas, ni reprimirlas, ni tampoco dejarnos llevar.
- Reconectar con su esencia, a través de la escucha, el silencio, la presencia, el auto perdón y el agradecimiento como fuentes de energía para conectar con los recursos y tomar la vida en toda su plenitud.
- Descubrir la alegría de vivir desde el propio cuerpo, cultivando emociones agradables y las capacidades básicas del ser humano: confianza, gozo, emotividad, afectividad, inteligencia creativa, intuición y trascendencia.
- Adquirir conocimientos, herramientas y habilidades tanto para sí mismos, como para acompañar a otros en su propio proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Contenidos:

Fundamentos de la Inteligencia Emocional:

- Antecedentes e Historia.
- Concepto y beneficios de la Inteligencia Emocional.
- Las emociones: funciones, características y manifestaciones.
- El circuito emocional básico. Emoción, pensamiento y conducta.
- Las necesidades psicológicas fundamentales.
- Los tipos de emoción: primarias, secundarias e instrumentales.
- El triángulo dramático de Karpman: salvador, perseguidor y víctima.
- El bloqueo de las emociones, tipos y consecuencias: apaciguamiento, represión y secuestro emocional.

Ser Conscientes:

- La mente consciente: concepto y beneficios.
- Conciencia versus consciencia.
- Los niveles de conciencia: fases de evolución de la conciencia.
- Cómo desarrollar la consciencia.
- Presencia y atención plena: pensamientos, emociones y cuerpo.

- La práctica de la presencia y de la atención plena.
- La autonomía emocional: quién soy más allá de mis pensamientos, mis emociones y mi cuerpo.
- Desarrollar la autonomía emocional: autoestimar y autoconfianza, dando respuesta a nuestras necesidades.

Hacerse Responsables:

- Despedir al mensajero: concepto y beneficios.
- La ley de la correspondencia.
- Dónde estamos: la herida primal.
- Conciencia individual y conciencia colectiva.
- Bloqueos en la toma de responsabilidad: culpa, identificación y proyección.
- Madurez emocional: cómo hacernos responsables.
 - Las lealtades y la desidentificación.
 - La comprensión.
 - La compasión y auto perdón.

Identificar las emociones propias y ajenas:

- La identificación emocional: concepto y beneficios.
- Dar nombre a las emociones: categorías y familias de emociones.
- Identificar las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás: la escucha y la empatía.
- Interacción emoción, cognición y comportamiento:
 - Emoción: el auto registro emocional.
 - Cognición: el modelo OSAR, las creencias y la Escalera de Inferencias.
 - Comportamiento: asertividad, poner límites y hacer peticiones.

Captar y trabajar el mensaje de las emociones:

- Concepto y beneficios.
- Identificar la necesidad: comportamientos y necesidades.
- Estrategias de afrontamiento.
- Identificar la intención positiva.
- Herramientas para leer el mensaje que nos traen las emociones:
 - Cómo trabajar el mensaje de la tristeza.
 - Cómo trabajar el mensaje del miedo.

Vivir la emoción:

- Dar la bienvenida a las emociones. Permitirse sentir.
- Generar espacios para experimentar la vivencia emocional.
- Entrar en las emociones versus dejarse llevar.
 - Técnicas de asociación emocional.
- Salir de las emociones versus enganche emocional.
 - Técnicas de disociación emocional.
- Dar sentido a la vivencia emocional: extraer aprendizajes.
- Colocar las emociones en su lugar.
- Dejar ir las emociones.

Tomar la vida con alegría:

- Asentir a lo que es: decir sí a la vida.
- Permitirse actuar diferente: del ego a la esencia.
 - Los personajes del ego.
 - Las virtudes de la esencia.
- Las siete capacidades básicas:
 - Confianza básica.
 - Capacidad de gozo.
 - Emotividad.
 - Afectividad.
 - Inteligencia creativa.
 - Intuición.
 - Trascendencia.
- Agradecer: la actitud para tomar la vida con alegría.
- El propósito y el poder de la intención.
 - Las leyes del éxito.
- Plan de acción individual.

Otros:

El Curso Completo ofrece 90 horas de formación teórico práctica, de las que 76 son horas presenciales en aula y 14 son horas dedicadas al trabajo personal a través de campus online.

Durante el programa utilizamos las diferentes metodologías pedagógicas: descubrimiento, interrogativa, comparativa y magistral, haciendo especial hincapié en las metodologías de descubrimiento e interrogativa.

Nos apoyamos en actividades tanto de tipo mental como emocional y corporal, para acompañar a nuestros alumnos a que logren los objetivos propuestos, desarrollando sus competencias y habilidades mentales, emocionales y corporales, para disfrutar de una vida más plena y acompañar a otros en su camino de desarrollo.

Esta organización ofrece 2 programas de formación aprobados por ICF como CCE, 2 programas aprobados como ACSTH y 1 programa acreditado como ACTP.