



INSTITUT GESTALT

Nombre Programa INTELIGENCIA EMOCIONAL y PSICOLOGIA POSITIVA

Aprobado:

Contacto: Cinta Font

Teléfono: 93 237 28 15

E-mail: coaching-pnl@institutgestalt.com

Web: <http://www.institutgestalt.com/areas-de-conocimiento/actividad/curso-de-inteligencia-emocional-y-psicologia-positiva>

Dirección: c/ Verdi 94 – Barcelona

Fechas de validez: 1 octubre 2018 hasta 31 octubre 2019

Total Unidades CCE: 36

Unidades y 10,5 Unidades en el Área de Competencias Clave

Categorías CCE: 25,5 Unidades en el Área de Recursos de Desarrollo

Objetivo:

Formación en INTELIGENCIA EMOCIONAL y PSICOLOGÍA POSITIVA que se ofrece a profesionales y personas que desean desarrollar su Inteligencia Emocional para liderar su vida y tomar decisiones adecuadas; que quieren descubrir los beneficios que la psicología positiva y el optimismo inteligente aporta al bienestar, la salud y las relaciones. Para:

- Facilitar el auto-conocimiento emocional y el poder contactar con las propias fuentes de motivación para decidir adecuadamente.
- Desarrollar la capacidad de alinearse con los objetivos vitales y la empatía necesaria para impactar positivamente sobre las relaciones
- Descubrir las emociones positivas y el beneficio que aportan a las personas
- Conocer técnicas para practicar el optimismo inteligente

Contenidos:

Módulo1: Autoconsciencia y gestión emocional

- Introducción a la IE y a la neurociencia
- Conocer y reconocer las propias emociones y los patrones emocionales
- Desarrollar competencias emocionales para decidir adecuadamente
- Navegar las emociones y contactar con la motivación intrínseca

Módulo 2: Las emociones en la relación con el otro

- Competencias emocionales para dar sentido y coherencia a nuestras acciones
- Empatía para la mejora de las relaciones
- Objetivos vitales para impactar sobre los demás
- Herramientas para medir la Inteligencia Emocional

Módulo 3: Ampliar el conocimiento emocional: las emociones positivas

- Descubrir las emociones positivas y su verdadero valor
- El modelo Ampliar y Construir de Barbara Fredrikson

- Construir desde las fortalezas – test VIAS
- La intención positiva de las emociones

Módulo 4: Técnicas para el optimismo inteligente

- FLOW, aprender a fluir, los secretos de los estados de flujo.
- Ratio de positividad, mindfulness y meditación del amor amable.
- El impacto del optimismo en la vida.
- La risa, instrumento de felicidad. taller de riso-terapia.

Formación para desarrollar la Inteligencia Emocional a través de una metodología vivencial y experiencial. Tomarás conciencia del impacto de tu mundo emocional y descubrirás como usar las emociones de una manera más inteligente. Empezarás a comunicar y tomar decisiones de forma más eficiente impactando positivamente sobre los demás y el entorno.

Te asombrarás con el potencial de las emociones positivas y el optimismo inteligente, de su capacidad para mejorar tu bienestar, creatividad y salud. Aprenderás y desarrollarás tus propias técnicas para incorporar las emociones positivas en tu día a día, generando cambios sostenibles.

Dirigido a personas interesadas en desarrollar su inteligencia emocional, en especial a coaches y profesionales que trabajan con personas.

Formadores facilitadores de la formación:

Montse Cascalló. Coach PCC certificado por ICF, Ingeniero IQS con más de 20 años de experiencia profesional en IBM. Máster en Psicología del Deporte (UAB) y diplomada en Psicología del alto rendimiento. Formada en coaching Co-activo, de Equipos, Liderazgo, PNL, TLC®, Wingwave® y consultora DISC. Co-Autora del libro PNL & Coaching, una visión integradora. Directora de MCOACH y de las formaciones de Coaching Profesional, de Equipos y Deportivo del IG.

Marga del Olmo. Coach certificado PCC por la ICF, Coach Ontológico NCC por Newfield Network y Practitioner en Inteligencia Emocional por Six Seconds. Licenciada en Veterinaria (UAB) y Máster en Biotecnología Alimentaria por ETSEIB (UPC). Experiencia en empresa privada, en Nestlé como consultora, staff técnico y directivo con responsabilidades a nivel internacional y como D.G. de Pymes. Coach de equipos por la EEC, Practitioner en PNL. Directora de las formaciones de Coaching Profesional, Coaching de Equipos

Pilar Insua. Coach formada en la EEC. Practitioner en Inteligencia Emocional por Six Seconds. Profesora del Master de Dirección de Recursos Humanos en la UB. Economista y profesional en gestión de personas en organizaciones en diferentes sectores. En la actualidad desempeña funciones de Regional Manager HR en Sur de Europa y países emergentes en VF Corporation.

Mónica Lapeyra. Licenciada en Psicología por la UB. Psicoterapeuta y formadora en habilidades relacionales y directivas. Practitioner, Máster y Trainer en PNL. Máster en Ludoformación en Espailúdic. Certificación Internacional en Coaching con PNL código nuevo con John Grinder. Graduada en Mindfulness (Adaptic Institute) y formada en Eneagrama con Claudio Naranjo y equipo (programa SAT). Formada en medicina tradicional china y risoterapia. Fundadora y Directora de *IOCUS Acciones formativas*.

Esta organización ofrece un programa de formación aprobado por ICF como CCE.