



CREARTE COACHING Y TRANSFORMACIÓN

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

Contacto: CREARTE COACHING Y TRANSFORMACION.

Teléfono: 910 815 241 (EVA) – 630 439 857 (LUCIANA).

E-mail: info@creartecoaching.com

Web: www.creartecoaching.com

Dirección: MIGUEL YUSTE, 17 28037 – MADRID.

Fechas de validez: 01 NOVIEMBRE 2019 A 30 NOVIEMBRE 2020.

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:

90 horas de formación para ampliar conocimientos, entrenar herramientas y desarrollar habilidades desde el ser, el saber y el hacer, logrando entre otras muchas cosas:

- Desarrollar el observador interno para ser conscientes de lo que ocurre en nuestro interior y de nuestro contenido mental y emocional.
- Separar lo que somos de lo que pensamos, sentimos y hacemos, y trabajar desde ello.
- Identificar las emociones, ponerles nombre y ser conscientes de las dimensiones que conllevan y de cómo nos afectan en todas nuestras dimensiones
- Hacernos responsables de nuestras emociones comprendiendo el mensaje que cada emoción trae a nuestra vida y la necesidad de la que habla, para poder satisfacerlas.
- Descubrir cómo satisfacer las necesidades y vivir las emociones de una forma más sana, sin apegarnos a ellas, reprimirlas, ni dejarnos llevar.
- Reconectar con nuestra esencia, a través de la escucha, el silencio, la presencia, la autocompasión, el auto perdón y el agradecimiento como fuentes de energía reconectando con nuestros recursos y tomando la vida en 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 uno mismo, como para acompañar a otros en sus procesos de crecimiento y desarrollo personal y profesional.

CONTENIDOS:

Etapas 1. Fundamentos de la Inteligencia Emocional

- Antecedentes e historia.
- Concepto y beneficios de la Inteligencia Emocional: Metodología del “Despertar de la Conciencia” en 7 etapas
- 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 bloqueo de las emociones, tipos y consecuencias: apaciguamiento, represión y secuestro emocional.

Etapa 2. 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 (Mindfulness).
- La autonomía emocional: quién soy más allá de mis pensamientos, mis emociones y mi cuerpo.
- Desarrollar la auto-compasión dando respuesta a nuestras necesidades.

Etapa 3. Hacerse Responsables

- El triángulo dramático de Karpman: salvador, perseguidor y víctima.
- 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.
 - Perdón y auto-perdón

Etapa 4. 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.
- El auto-saboteador interno y el trabajo con sentimientos:
 - La culpa, la vergüenza y la envidia.

Etapa 5. Sostener las emociones, entenderlas y dejarlas pasar

- Sostener las emociones: concepto y beneficios.
- Sostener las emociones versus bloquear y/o dejarse llevar.
- Identificar las necesidades asociadas a las emociones.
- Identificar la intención positiva de las emociones.
- Dar la bienvenida a las emociones. Permitirse sentir
- Generar espacios para experimentar y sostener la vivencia emocional.
- Salir de las emociones versus engancharse emocional
- Herramientas para leer el mensaje que nos traen las emociones:
 - Cómo trabajar el mensaje de la tristeza.
 - Cómo trabajar el mensaje del miedo.
 - Cómo trabajar el mensaje del enfado.

- Técnicas de asociación emocional.
- Técnicas de disociación emocional.
- Dar sentido a la experiencia emocional: extraer aprendizajes.
- Colocar las emociones en su lugar.
- Dejar ir las emociones.

Etapa 6. 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 7 Capacidades Básicas (corporalidad y movimiento):
 - Confianza básica.
 - Capacidad de gozo.
 - Emotividad y Poder Personal.
 - Afectividad.
 - Inteligencia Creativa.
 - Intuición.
 - Trascendencia.
- Agradecer: la actitud para tomar la vida con alegría.
- El propósito y el poder de la intención

CARACTERÍSTICAS DE LA FORMACIÓN:

Una formación totalmente práctica. Con 76 horas presenciales y vivenciales en aula y fuera de ellas (parte del entrenamiento se realiza en contacto con la naturaleza) y 14 horas dedicadas al trabajo personal a través de campus online.

Combinamos diferentes metodologías pedagógicas, trabajando, practicando e integrando actividades cuerpo-mente, para acompañar a los participantes a lograr los objetivos propuestos y desarrollar sus competencias y habilidades disfrutando de una vida más plena para que también puedan acompañar a otros en su camino de desarrollo.

Facilitado por Beatriz García Ricondo (MCC por ICF) y Gema Sánchez-Cabezudo (PCC por ICF). También aprobado por la Fundación General de la Universidad de Alcalá con créditos ECTS.

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

En Create Coaching también ofrecemos un programa de formación en coaching acreditado como ACTP, dos programas de formación en coaching aprobados como ACSTH, y otros dos programas aprobados como CCE: Especialista en Coaching de Equipos y Liderazgo Sistémico y Practitioner en PNL.