



INSTITUT GESTALT

Nombre Programa Aprobado: INTELIGENCIA EMOCIONAL con PSICOLOGIA POSITIVA

Contacto: Cinta Font

Teléfono: 93 237 2815

E-mail: coaching-pnl@institutgestalt.com

Web: <https://www.institutgestalt.com/producte/curso-de-inteligencia-emocional-con-psicologia-positiva/>

Dirección: c/ Verdi 94, Barcelona

Fechas de validez: 1 Nov 2019 a 30 Nov 2020

Total Unidades CCE: 36

Unidades y Categorías CCE: 15,25 Core Competences y 20,75 Resource Competences

OBJETIVOS:

La Inteligencia Emocional se ha revelado crítica para liderar y tomar decisiones correctas. El autoconocimiento, junto con la capacidad de elegir y tomar buenas decisiones y llevar a término acciones que impacten de forma conveniente sobre nuestro entorno, aumentan nuestra capacidad de ser exitosos en la vida. A su vez, la Inteligencia Emocional nos capacitan para poder acompañar a otras personas como líderes de equipos o desde profesiones de soporte como la psicología, la terapia, la mediación, el coaching o la medicina, entre otras.

OBJETIVOS

- Facilitar el autoconocimiento emocional para contactar con las propias fuentes de motivación y el conocimiento emocional del otro.
- Desarrollar la capacidad de alinearse con los objetivos vitales y la empatía. Desarrollar la asertividad necesarias para impactar positivamente en las relaciones.
- Descubrir las emociones positivas y el beneficio que aportan a las personas.
- Conocer técnicas para practicar y beneficiarse del optimismo inteligente.

Contenidos:

Módulo1: Autoconsciencia y gestión emocional

- Introducción a la Inteligencia Emocional y a la neurociencia.
- Conocer y reconocer las propias emociones y patrones emocionales.
- Desarrollar competencias emocionales para decidir adecuadamente.
- Aprender a navegar las emociones (modular, transformar y cambiar emociones)

Módulo 2: Descubriendo la motivación personal y el propósito vital

- Informes de perfiles personales de Inteligencia Emocional.
- Competencias emocionales para dar sentido y coherencia a nuestras acciones.
- Contactar con la motivación intrínseca y el optimismo inteligente.
- Desarrollar la empatía.

- Definir el propio propósito vital e iniciar un Plan de Acción Personal

Módulo 3: Desarrollar empatía y asertividad para mejorar las relaciones

- El asertividad, el equilibrio en las relaciones.
- Introducción a la Psicología Positiva.
- La intención positiva de las emociones.
- Descubrir las emociones positivas y su valor.
- EL modelo ampliar y construir de B, Fredrikson.
- La ratio óptima de positividad.

Módulo 4: Ampliar el conocimiento emocional: las emociones positivas

- FLOW, aprender a fluir, los secretos de los estados de flujo.
- Introducción al mindfulness.
- Meditaciones de la Psicología positiva. Meditación KLM
- Construir desde las fortalezas. Test VIAS.
- Pautas para entrenarse en el optimismo inteligente.
- La risa, instrumento de felicidad. Mini-taller de risoterapia.

Características de la formación:

El Institut Gestalt, escuela con más de 30 años de tradición en formación en psicología humanista, Gestalt, Sistémica, Coaching y PNL, ofrece formación de introducción a la **Inteligencia Emocional y Psicología Positiva**. Esta formación se dirige tanto a profesionales como a personas que desean tener un primer contacto con ambas disciplinas y aspiran a desarrollar su Inteligencia Emocional, para mejorar su bienestar, sus relaciones y la manera como lideran su vida. Ser emocionalmente inteligente, desarrollar la Inteligencia Emocional, es una ventana hacia el éxito, especialmente para las personas que necesitan ayudar o acompañar a otras personas en su desarrollo.

La formación permite descubrir los principios de la psicología positiva desarrollados en la última década por autores como Martin Seligman, Barbara Fredrikson o Mihaly Csikszentmihalyi. Tu vida se beneficiará de las emociones positivas y del optimismo inteligente. Aprenderás a impactar no sólo en el bienestar de las personas, sino también en su propio rendimiento, capacidad creativa y resiliencia ante las dificultades de la vida. Conocerás técnicas para incorporar las emociones positivas en tu día a día, generando cambios sostenibles.

Formación presencial de 40 horas distribuidas en cuatro fines de semana, que se cursan de noviembre a febrero. A través de ejercicios prácticos y reflexión guiada. Los contenidos se distribuyen en cuatro módulos de fin de semana, con clases el viernes por la tarde y el sábado por la mañana, que se cursan a razón de un módulo cada mes.

Durante la formación se trabaja en grupos reducidos (de 12 a 18/20 alumnos) de forma práctica y experiencial. A través de ejercicios, dinámicas y reflexiones, el alumno aprende y desarrolla su Inteligencia Emocional y su capacidad para ejercer el optimismo inteligente.

Se utiliza una metodología vivencial, que facilita la toma de conciencia del propio mundo emocional y de los patrones más frecuentes, que permite descubrir cómo transitar las emociones de una manera más efectiva, optimista y empática. De ésta manera, podrás empezar a comunicar y a tomar decisiones de

forma más eficiente e impactarás positivamente sobre los demás y sobre tu entorno.

La asistencia a toda la formación, la participación activa en las dinámicas y la realización de los ejercicios propuestos en clase son prerrequisito necesario para conseguir el diploma del curso.

El alumno obtendrá el “DIPLOMA en INTELIGENCIA EMOCIONAL con PSICOLOGÍA POSITIVA por el Institut Gestalt” con los créditos CCE de ICF.

Para la obtención de los 36 créditos CCE que ICF otorga al curso, es necesaria la asistencia a la totalidad de las clases. En cualquier caso, los créditos CCE otorgados al final de la formación, se corresponderán con los de las clases a las que el alumno ha asistido presencialmente.

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