



Curso
**Inteligencia
Emocional &
Mindfulness**

**online
en streaming**

*Transforma tu presente,
crea tu futuro*

Inteligencia emocional & Mindfulness

El concepto de **Inteligencia emocional** fue popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la **capacidad para reconocer los sentimientos** propios y ajenos. Las emociones nos acompañan en el día a día, jugando un papel vital en todas nuestras decisiones y acciones. Es de crucial importancia aprender a gestionarlas de una manera eficaz para mejorar la calidad de nuestras relaciones con el mundo y con nosotros mismos.

El **Mindfulness** o “conciencia plena” consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y entorno. Permite enfocar el cerebro a la percepción desde la aceptación y el no juicio. Predica el volver a la simplicidad del momento presente y al principio del aquí y ahora. En especial, la práctica del Mindfulness se ejercita mediante la respiración y la meditación. También permite aprender a focalizar la atención de manera consciente.

Inteligencia emocional y Mindfulness trabajan el autoconocimiento y son un excelente punto de partida para el desarrollo personal y profesional.



*A menudo nos dejamos llevar por nuestras emociones,
originando comportamientos que no nos dan los resultados deseados.*

El curso **Inteligencia Emocional & Mindfulness** ayudará al alumno a gestionar mejor sus emociones, a crear conexiones y relaciones más profundas, reales y duraderas, a desarrollar sus habilidades sociales, a potenciar su capacidad de comunicación, a liderarse a sí mismo y a establecer sus objetivos vitales.

Para ello prácticas como el mindfulness, que une cuerpo y mente para relacionarnos de una manera más asertiva y clara con nosotros mismos, permitirá al alumno alcanzar una consciencia superior de sus pensamientos, emociones, actitudes y comportamientos.

Facilita el “estar presente” y la atención plena para enfocarnos en aquello que deseemos.



El Curso

Perfil del alumno

- Personas interesadas en desarrollar sus habilidades personales y profesionales.
- Personas que quieran interactuar más eficazmente con otras personas.
- Líderes y responsables de equipos interesados en transformar su perspectiva y gestionar sus emociones con el fin de mejorar sus resultados y los de sus equipos.

Requisitos

- Actitud positiva y predisposición a explorar de manera abierta, sin juicios y con gran atención.
- Dedicación, tiempo, compromiso personal y ganas de aprender.
- Una mirada de adentro hacia afuera para encontrar el balance personal.
- No se requieren conocimientos previos de inteligencia emocional ni de mindfulness.

Temario

- Capacidad de influencia y empatía
- Desarrollo del liderazgo
- Optimización del tiempo y foco hacia los objetivos
- Desarrollo de la creatividad
- Mejora de la gestión de equipos
- Fundamentos psicológicos y filosóficos del mindfulness
- Pasado, presente y futuro del mindfulness
- Modos de aplicación del mindfulness
- Mejora de la confianza y la autoestima
- Relaciones constructivas
- Miedos sociales y timidez
- Creatividad, autenticidad e influencia
- Optimización de la gestión de las emociones y comportamientos
- Mejora de las habilidades de comunicación interpersonal
- Logro de resultados deseados



Curso Inteligencia Emocional & Mindfulness

online
en streaming

20 horas
de formación

- ✓ Curso impartido por coaches profesionales certificados.
- ✓ 5 Jornadas lectivas de 4 horas
Las sesiones lectivas constan de exposiciones teóricas y dinámicas prácticas.
- ✓ **PVP: 495 € (IVA incluido) por persona.**





En la Escuela de Coaching EDPyN el protagonista eres tú.

Nos mueve el interés genuino por las personas, la responsabilidad y el aprendizaje continuo.

En la Escuela de Coaching EDPyN de Barcelona nuestro propósito principal es fomentar el crecimiento y el desarrollo de las personas tanto en su ámbito personal como profesional, así como promover la disciplina del coaching como potente herramienta de crecimiento. Esta es la idea con la que empezamos a trabajar en 2016, y que hoy, más que nunca, sigue presente en nuestro compromiso.

Para ello, desde la Escuela de Coaching EDPyN impartimos Formación en Coaching, impulsando el desarrollo de las Soft Skills. También acompañamos a negocios y a organizaciones en su crecimiento a través de nuestros programas de desarrollo, talleres formativos y servicios de coaching.

La Escuela EDPyN quiere ser un referente a nivel nacional en la formación en coaching, siguiendo una metodología propia y ofreciendo contenidos de alta calidad e impartidos por profesionales expertos en la disciplina.

Nuestra formación es tanto presencial, en nuestras nuevas instalaciones en Barcelona, así como formación online en aula síncrona.



En un mundo cambiante, la formación nos abre la puerta a **crecer y evolucionar**, tanto a nivel personal como profesional.

Y ese es nuestro objetivo: acompañarte a cambiar tu hoy para diseñar tu mañana, desde la responsabilidad y el compromiso.



Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios



Montse Altarriba Palomares

Directora y Equipo Docente de la Escuela de Coaching EDPyN
Coach Profesional Certificada CPC por ASESICO
Mentor Coach Certificada y Coach Profesional PCC por ICF
Coach Ejecutiva y Coach de Equipos certificada
Practitioner i4 Neuroleader por About my Brain Institute
Licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por ESADE Business School

Montse tiene una amplia trayectoria profesional de 32 años, habiendo dedicado 24 al negocio editorial en ámbitos multinacionales y multiculturales. También ejerce como consultora acreditada y formadora en Pimec, la patronal catalana de la pequeña y mediana empresa, como especialista en la empresa familiar y el relevo generacional.



Equipo docente EDPyN



Marc Marín Cifré

Equipo docente de la Escuela de Coaching EDPyN
Coach certificado CPC por ASESICO

Mentor Coach y Coach Ejecutivo PCC por ICF

Marc Marín es experto en diseñar e impartir programas de desarrollo profesional y directivo. Educador social y publicista. Marcha impartido numerosos cursos de formación relacionados con la comunicación efectiva, el liderazgo y los procesos creativos para la gestión del cambio.

Está certificado Máster Practitioner en PNL, avalado por la AEPNL, y posee certificaciones en Bridge® y Sikkhona® para el desarrollo de equipos de alto rendimiento. Ha creado e implementado para diversas compañías diferentes programas relacionados con el Customer Experience, el liderazgo y el desarrollo profesional.



Mentor
Coach



Paco Ramos Amat

Equipo docente de la Escuela de Coaching EDPyN

Coach certificado CPC por ASESICO

Mentor Coach, Coach Ejecutivo y Coach de Equipos PCC por ICF

Titulado en Ciencias Sociales, con un MBA y Master en Marketing por la Escuela de Administración de Empresas

Es socio en Sarrió Asociados. Desde hace más de 15 años, Paco ha estado vinculado al mundo de las personas, en los ámbitos de incorporación y desarrollo del talento. También es profesor en el área de desarrollo de habilidades directivas en EAE Business School y en la School of Professional & Executive Development (UPC). Ha ejercido de conferenciante en diversas universidades latinoamericanas en temas de organización y desarrollo de personas.



Mentor
Coach

Equipo docente EDPyN



María Domínguez Sirvent

Equipo docente de la Escuela de Coaching EDPyN
Coach certificada PCC por ICF
Coach Ejecutiva acreditada por el CTI Accreditate Coaching Training Program.
Formadora en Habilidades en La Salle-Universitat Ramon Llull, en Barcelona.
Especialista en gestión del cambio, María posee una amplia experiencia trabajando con organizaciones y personas, a través de proyectos de consultoría de recursos humanos, coaching y formación, tanto en multinacional como en pymes de diferentes sectores.



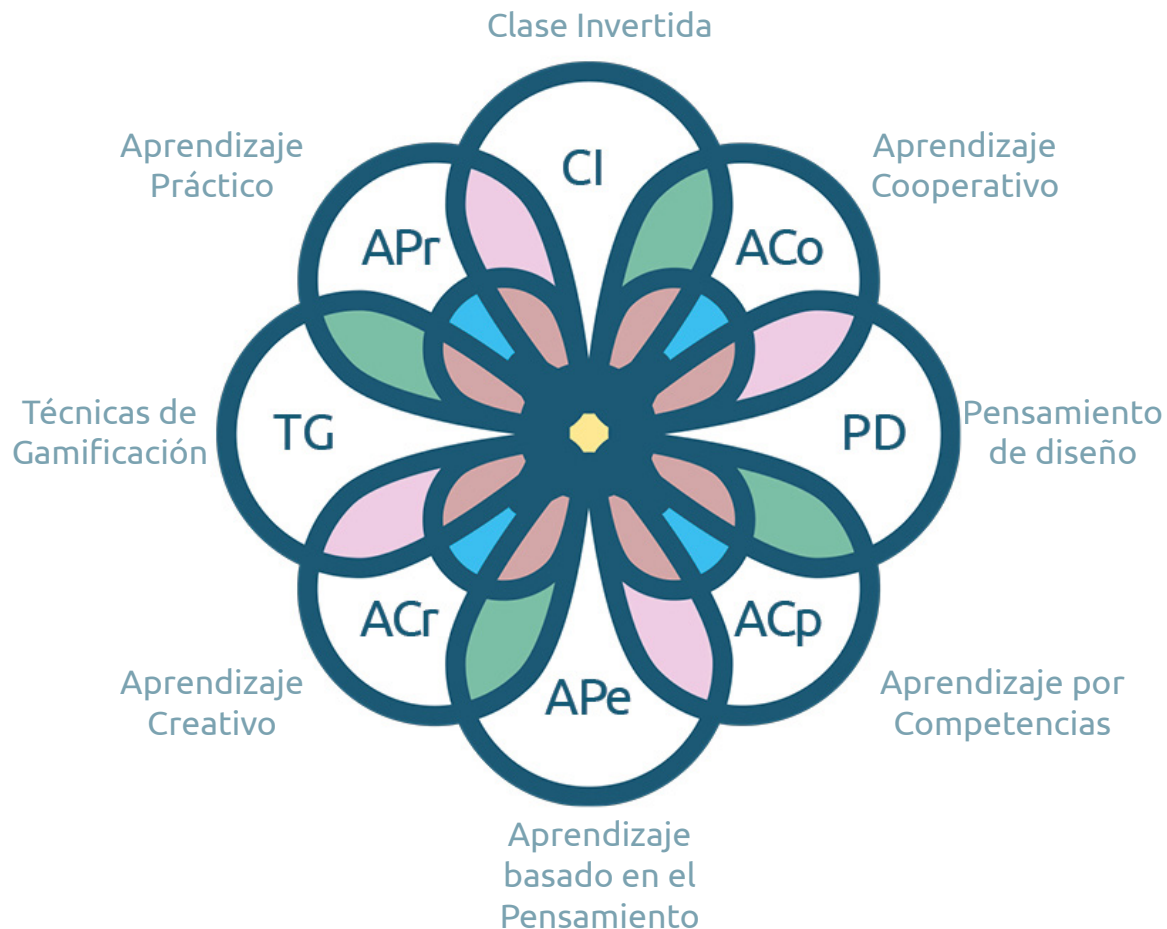
Tati Criniti

Equipo docente de la Escuela de Coaching EDPyN
Mentor Coach y Coach Ejecutivo PCC por ICF
La trayectoria profesional de Tati Criniti está vinculada con la formación de coaches en los dominios ontológico, ejecutivo y organizacional, con intervenciones empresariales a través del coaching ejecutivo y desarrollo organizacional.
Además, se dedica a acompañar a emprendedores en el proceso de creación y potenciar su liderazgo.
Cursó la Diplomatura en Consultor Organizacional en la UBA (Universidad de Buenos Aires) y perteneció a la Comisión Directiva de ICF Capítulo Argentina durante la gestión 2018–2020.



Mentor
Coach

Metodología EDPyN



Desde EDPyN estamos comprometidos con la excelencia en nuestras formaciones.

En la Escuela de Coaching EDPyN y en todas nuestras formaciones fomentamos una **cultura de aprendizaje compartido** que combina sesiones grupales centradas en la adquisición de nuevos conocimientos y una puesta en común, con interacciones individuales, focalizadas en la **reflexión sobre la práctica** de esos conocimientos.

Apostamos, en general, por el formato de **taller o seminario** ya que genera un impacto superior y facilita a nuestros alumnos **oportunidades de aprendizaje basados en la acción**.

Sabemos que para que el alumno pase del "saber" al "hacer", del "conocimiento" a la "práctica" e integre las nuevas ideas, hace falta tiempo y oportunidades que permitan profundizar en la comprensión y la solución de los retos relacionados con la propia práctica profesional. Para ello, proporcionamos al alumno un **acompañamiento continuo** en el tiempo para conseguir que nuestras formaciones impacten de manera positiva en su aprendizaje.

La cultura del aprendizaje continuo se centra en la **mejora y la evaluación de los resultados** de nuestros alumnos, el respaldo de la evidencia en situaciones prácticas y la experiencia, promover **la colaboración y el desafío**, estar abiertos a la innovación, **exploración e indagación**, así como finalmente articular programas sostenidos en el tiempo.

En la Escuela de Coaching EDPyN contamos con docentes cuya capacitación se basa en un **análisis crítico de su práctica**, el saber reconocer el contenido, saber expresarlo y saber aplicarlo con los alumnos, siempre acompañado de la reflexión crítica de su desempeño.

Todas nuestras formaciones utilizan técnicas de coaching, basadas en el **acompañamiento y seguimiento personalizado**, en generar espacios de observación, reflexión y feedback sobre la práctica, y en actividades de aprendizaje basadas en la acción.

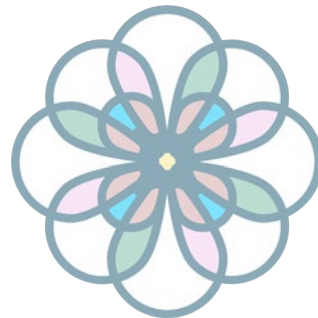
¿Quieres saber más?

Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios

contacto@edpyn.com

Tel. 936 242 511

Travessera de Gràcia 56, 6^o3^a
08006 Barcelona



Transforma tu presente, crea tu futuro