



En esta Formación Práctica aprenderás a:

1. Conocer a ti mismo, cómo utilizar tu potencial y superar tus limitaciones.
2. Identificar tus emociones y utilizarlas en tu vida diaria.
3. Soltar las cargas emocionales que acumulamos a lo largo de la vida.
4. Relacionarte con los demás de forma emocional.
5. Conseguir equilibrio emocional en tu vida.
6. Aumentar tu autoestima.
7. Conseguir cualquier objetivo que te propongas.
8. Gestionar el cambio: pasar del punto A, "dónde estoy ahora", al punto B, "dónde quiero estar mañana".
9. Incrementar la honestidad, el compromiso y la responsabilidad.

Contenidos

Sesión 1 (6 horas)

- **Introducción a la Inteligencia Emocional y al Coaching.**
- **Dinámica 1:** Experimenta lo que sientes.
- **Cómo conseguir resultados:** Función y Apertura de Esquemas mentales.
- **Definición de Honestidad:** Tomar conciencia de lo que pienso, siento y hago. Decidir si lo quiero comunicar o no (asertividad).
- **Dinámica 2:** Experimenta tu nivel de honestidad
- **Definición de Compromiso:** Niveles de compromiso. Fundamental vs Importante.
- **Definición de Autoestima.**
- **Dinámica 3:** Cómo aumentar mi autoestima.

Sesión 2 (12 horas)

- **Dinámica 4:** Expresa lo que sientes.
- **Iceberg Neurológico de R. Dilts:** Cómo pasar del Estado Actual al Estado Deseado
- **Dinámica 5:** Contacto Visual, Identificación y Expresión de Emociones Básicas.
- **Dinámica 6:** Gestión del Dolor.
- **Dinámica 7:** Trabajo en Equipo y Relaciones Interpersonales.

- **Dinámica 8:** Expresa lo que sientes.
- **Asumir mi responsabilidad:** Neutralidad de los Eventos. Gafas Reactivas vs Gafas Activas.
- **Cómo alcanzar visiones.** Plan Estratégico y Plan de Acción.
- **Dinámica 9:** Visualización limpieza emocional.
- **Dinámica 10:** Relaciones Personales.

Sesión 3 (12 horas)

- **Dinámica 11:** Expresa lo que sientes.
- **Dinámica 12:** Identificación de Valores.
- **Dinámica 13:** Catarsis.
- **Dinámica 14:** Ciclo de la Abundancia. Dar y Recibir.
- **Dinámica 15:** Gestión del Resentimiento.
- **Dinámica 16:** Visualización. "Las riendas de tu vida".
- **Dinámica 17:** Expresa lo que sientes.
- **Dinámica 18:** Dar y Recibir Feedback
- **Dinámica 19:** Meditación Dinámica.
- **Dinámica 20:** Cierre.



"Ninguna criatura puede volar con una sola ala. El liderazgo ejemplar requiere de la adecuada combinación entre el corazón y la cabeza, entre el sentimiento y el pensamiento. Esas son las dos alas que permiten volar a un líder" (Goleman, 2005).

¿Sabes cuál es tu finalidad en la vida?

¿Sabes cuáles son tus sueños?

¿Sabes cómo conseguir tus objetivos?

¿Sabes cómo expresar tus emociones para tener una vida satisfactoria?

En esta Formación Práctica tienes una oportunidad para conseguirlo.

Ven y descúbrelo.

Información e Inscripciones

www.emociona.es
infoemociona@gmail.com
Sergio **687 47 31 98**
María **677 30 52 69**

Duración: 30 horas

Precio: 370€

Horario: Viernes, 16.00-21.00
Sábado y Domingo, 10.00-21.00

Número Cuenta BBVA
0182 2903 98 0201608144



EMOCIONA



EMOCIONA es una spin-off de la Universidad de Granada que ofrece servicios de alta calidad en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL. Resultados científicamente demostrados.
Formador: Dr. Miguel Castillo Díaz.
Gerente de EMOCIONA.



CURSO

Inteligencia Emocional y Coaching

NIVEL 1: AUTO-CONOCIMIENTO



Dr. Miguel Castillo Díaz

Ldo. en Psicología. Doctor por la Universidad de Granada (UGR). Investigador de la UGR. Profesor-Tutor de Psicología en la UNED.
Master Universitario en Coaching por la UCJC de Madrid.

Coach Certificado por ASESCO N. 10327
Más de 1000 horas de entrenamiento en Coaching Individual y Grupal

PLAZAS LIMITADAS. RESERVA LA TUYA.