



ADVANCED EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

|Programa Formativo|
ENERO - FEBRERO 2017 VALENCIA

CECE

Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com

La **inteligencia emocional** es la habilidad para entender nuestras emociones y las de los demás, para gestionarlas y para resolver nuestros problemas diarios sin que el mundo se nos venga encima.

La importancia de las emociones.

Parece que hablar de emociones y sentimientos en la empresa es algo difícil. No parecen ser términos al uso en las reuniones, ni en las grandes decisiones. Pero sin embargo, en los círculos informales, en esa comunicación de pasillo, los directivos utilizan muchos términos emocionales de problemas y cuestiones a resolver. Es como que no se quiere hablar públicamente de este tema algo tabú. Sin embargo, las emociones y los sentimientos son importantes para las empresas.

Sencillamente los sentimientos son agentes de evaluación de nuestras acciones bien positiva o negativamente. Y aunque parezca lo contrario por lo que se defiende en muchos círculos empresariales, los sentimientos aumentan la precisión y eficacia de nuestra razón (Damasio, 1994, 2003). En caso contrario la razón pierde un aliado importante y sus decisiones son de menor calidad.

En la empresa, la IE es responsable del 85-90% de la diferencia entre líderes destacables y sus iguales más discretos. Aparte, entre el 75 y el 85% de las funciones directivas tienen que ver con la IE. De hecho, cuanto más elevada es la posición que se ocupa en el liderazgo de una organización, más importancia tiene la IE. Y se suele decir que si la empresa consigue una masa crítica de profesionales con IE en un 20% tiene más probabilidad de éxito.



Uno de los modelos que más fuerza tiene actualmente es el que tiene que ver con la IE. En dicho modelo se parte de que la IE es clave en la toma de decisiones empresarial. Y con ello, la IE está presente continuamente en las organizaciones. Recuerde que todo hecho que sucede en la organización pasa primero por el filtro emocional y después por el racional. Por lo tanto, no dude de la importancia de analizar el papel de las emociones.

Los trabajos de Ekman desde mediados del siglo XX han demostrado la importancia de aprender de la fisiología de las emociones, pues tal y como este autor define, las emociones determinan la calidad de nuestra existencia. De hecho, las emociones pueden desencadenarse con gran celeridad, donde nuestro yo consciente no participa e incluso ni es testigo de lo que en la mente dispara una emoción en un momento concreto. Esto va en la línea de los hallazgos posteriores de LeDoux sobre el papel de la amígdala en la emoción generando un procesamiento emocional precognitivo.

Vivimos sometidos a muchas tensiones, ¿te identificas?



Tener presente que la emoción siempre va antes que la razón, permite comprender que a veces, para trabajar otras competencias, uno debe hacer fluir primero esta dimensión emocional.

PROGRAMA ADVANCED EN INTELIGENCIA EMOCIONAL.

DIRIGIDO A

- Coach Ejecutivos que tengan interes en profundizar en el campo de la Inteligencia emocional.
- Profesionales de cualquier sector que busquen mejorar el rendimiento de sus equipos o de sí mismos ampliando sus conocimientos en Inteligencia emocional.
- Cualquier persona que quiera adquirir herramientas para encontrar equilibrio y bienestar.

LA DURACIÓN es de 33 horas distribuidas de la siguiente forma:

ENERO 2017 - OUTDOOR -

Día **20** (de 16:00 a 21:00 horas)
Día **21** (de 10:00 a 14:00 horas / de 16:00
a 20:00 horas).

13 horas

FEBRERO 2017

Día **3** (de 16:00 a 21:00 h.)
Día **4** (de 9:00 a 14:00 h.)

10 horas

Día **17** (de 16:00 a 21:00 h.)
Día **18** (de 9:00 a 14:00 h.)

10 horas

PROGRAMA.

ENERO

- OUTDOOR APLICADO AL MINDFULNESS -

Día 20 (16:00h. a 21:00h.) / Docente: Roberto Luna

Día 21 (de 10:00 a 14:00 h. / 16:00h. a 20:00h.) / Docente: José J. Agudo

- 13 horas -

Contenido

- VIERNES 20 -

EXPERIENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (OUTDOOR).

DESCUBRE EL VALOR DE LAS EMOCIONES DESDE LA PERSPECTIVA INTRA E INTER PERSONAL.

Desde la experimentación y la toma de conciencia, exploraremos el sentido de las emociones y aprenderemos estrategias y recursos para la gestión emocional

- SÁBADO 21 -

TALLER APLICADO AL MINDFULNESS (OUTDOOR).

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS. GESTIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN.

Fundamentos psicosociales del Mindfulness aplicados a IE.

Biología y neurología del Mindfulness

Prácticas de bodyscan.

Prácticas de trabajo con distintos niveles de atención.

Técnicas de relajación y respiración.

Focalización y absorción.

Atención plena en el día día.

Habilidades interpersonales y Atención Plena.

Tabla y hoja de prácticas.

PROGRAMA.

FEBRERO

- INTELIGENCIA EMOCIONAL -

Viernes 3 de Febrero de 16 a 21h

Sábado 4 de Febrero de 9 a 14h

- 10 horas -

Docente: Miguel Ángel Díaz.

Contenido

El Modelo de habilidad de Inteligencia Emocional. MSCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test)

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL MSCEIT

- Análisis cuantitativo de los resultados
- Plan de acción: Yo real vs Yo ideal

LA IE EN ACCIÓN – RECOMENDACIONES PARA LA MEJORA

IDENTIFICAR:

o Estrategias de conciencia emocional

USAR :

- o Utilidad de las emociones – efectividad diaria
- o Impacto e influencia: Sensaciones

ENTENDER:

o La empatía y el vocabulario emocional

MANEJAR:

o Estrategias cognitivas de gestión emocional

PROGRAMA.

FEBRERO

- NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES -

Viernes 17 de Febrero de 16 a 21h

Sábado 18 de Febrero de 9 a 14h

10 horas

Docente: Luis Moya Albiol.

Contenido

NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES.

EMOCIONES Y CEREBRO
BIOLOGIA DEL MIEDO
RESPUESTA DEL ESTRÉS
ANSIEDAD Y MIEDO
TRASTORNOS DE ANSIEDAD
DE LA TRISTEZA A LA DEPRESIÓN
EL ENGAÑO Y LA MENTIRA
IRA, AGRESIÓN Y VIOLENCIA: ASPECTOS PSICBIOLÓGICOS
LA EMPATÍA, CLAVE EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
NEUROFELICIDAD

JOSÉ JUAN AGUDO.



Licenciado en Ciencias Empresariales por la Universidad Autónoma de Madrid. MBA por el Instituto de Empresa. Diplomado en Filosofía y Teología por Comillas. Diplomado en Filosofía Oriental y Yoga por la Escuela Budista Valenciana.. Socio Fundador de la empresa de Outdoor Training Atman Teambuilding Creations SL. Jefe de Proyectos Business Engineering en American Express (1997-2004). Analista Corporate Finance en Arthur Andersen (1995-1997). Mindfulness practitioner MBSR.

MIGUEL ÁNGEL DÍAZ.



Licenciado en Psicología por la Universidad de Valencia, especializado en la dirección y gestión de Recursos Humanos. En 2005 creó Hability Gestión de Personas, una organización centrada en el desarrollo y formación de profesionales dentro de las organizaciones, utilizando múltiples metodologías para sacar el máximo rendimiento a cada uno de los proyectos que gestiona. Asesor de alta dirección en varias compañías, formador de directivos, coach profesional, conferenciante, articulista especializado y en 2014 publicó sus dos primeros libros. Acumula casi 10.000 horas de experiencia docente en diversas escuelas de negocios, asociaciones empresariales, universidades y organizaciones de todo tipo. Actualmente preside ASNIE (Asociación Nacional de Inteligencia Emocional), una organización que pretende difundir y divulgar el uso de la Inteligencia Emocional en todas las áreas de nuestra sociedad.

LUIS MOYA ALBIOL.



Profesor Titular de Universidad del Departamento de Psicobiología de la Universidad de Valencia. Es Doctor en Psicología y Premio Extraordinario de Doctorado por esta universidad. Trabaja en el campo de las neurociencias, siendo profesor de diversas asignaturas en las licenciaturas de Psicología y Criminología, como “Psicobiología de la Agresión y la Violencia” y “Psicofarmacología” entre otras. También imparte docencia en doctorado y en estudios de Máster. Su investigación se enmarca en el estudio de los aspectos psicobiológicos del estrés social, en temáticas como la agresión y la violencia, la cooperación y la empatía o los efectos del estrés crónico sobre la salud. Cuenta con más de 50 publicaciones en revistas científicas y numerosos capítulos de libros, y es editor y autor de los libros “Psicobiología de la Violencia” y “Abordaje terapéutico grupal en salud mental”.

El precio del programa incluye:

- Alojamiento y pensión completa OUTDOOR
 - 33 horas de formación en Inteligencia Emocional
 - Material necesario para el programa
 - Diploma de 33 h. de formación Advanced en Inteligencia Emocional
-



PROGRAMA ADVANCED EN INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Para más información sobre precios, horarios, programa, contenidos, etc puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestro correo

info@centrocoaching.com, llamando al teléfono

622 13 83 63 o en nuestra página web

www.centrocoaching.com

También puedes seguirnos en redes para conocer nuestras últimas novedades



ORGANIZA:

CECE

Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com