



Mindfulness con inteligencia emocional aplicado al ámbito profesional y personal

24 horas, del 22 de enero al 17 de febrero de 2026

Martes y jueves de 16.30h a 19.30
C/ Aragón 215, 1ª planta, 07008, Palma

Presentación

Curso de mejora personal, formato de autoconciencia de cómo nos conducimos en el ámbito social de lo cotidiano, en ambientes hostiles y de estrés, con desarrollo de recursos para la concentración, en el enfoque en lo deseado, la correcta educación de nuestra mente y la mejora personal.

Objetivos

Mejora personal, desarrollo profesional, mejora de consciencia de las propias habilidades, aumento de la concentración en el momento presente, obtención de recursos para gestionarnos con eficacia, gestión del propio estrés, mejora de la excelencia personal y profesional.

Contenidos

- 1) Inteligencia Emocional, análisis y su gestión.
- 2) Introducción al Mindfulness (consciencia plena)
- 3) Introducción a la meditación como desarrollo neuronal y de nuestras propias habilidades.
- 4) Autoconocimiento con coaching
- 5) Desarrollo de la concentración en el momento presente, en el foco deseado
- 6) Herramientas para el autocontrol y la gestión emocional.
- 7) Conocimiento y administración de nuestros recursos emocionales y neuronales

Destinatarios

Personas que deseen desarrollar sus habilidades y descubrirse, personas que deseen gestionar sus tareas sin estrés y centrarse en lo esencial de cada momento, personas que deseen ampliar sus habilidades creativas y de desarrollo, personas que deseen mejorar profesionalmente y gestionar los conflictos y las crisis, estados de ansiedad y de falta de control.

Ponente

Enric Castro Coach. Sociólogo, Máster Coach Integrativo, Neuro-Didacta, Formador en Habilidades y Potenciador de capacidades. Empresario. Trainer de Programación Neuro Lingüística. Máster en Neuropsicología, Inteligencias Múltiples y Mindfulness. Máster en Coaching y Mentoring. Máster Internacional en Programación Neuro Lingüística. Máster en Sociología de la Educación. Máster en Factor Humano (RRHH). Diplomado en Sociología. Diplomado y certificado en Coaching y Mentoring. Diplomado y Certificado Internacional en Coaching Comercial. Diplomado en Coach en Ikigai. Diplomado en Dirección de Marketing. Diplomado en Dirección de Empresas Comerciales. Diplomado

Área de Gestión de RRHH Formación Bonificable

en Programa de Dirección General. Diplomado en Inteligencia Emocional. Diplomado en Eneagrama de la Personalidad. Más de 20 años como directivo.

Horario

Martes y jueves de 16.30h a 19.30h.

Metodología

Coach emocional, búsqueda de nuestras habilidades, desarrollo y descubrir de lo que somos capaces. Mindfulness con Inteligencia emocional y autodescubrimiento enfocado a las cuestiones cotidianas en entornos complicados, entornos laborales de estrés y de conflictos, gestión de equipos y relaciones con los mandos.

Requisitos y/o documentación a presentar por los participantes

Antes del inicio del curso: Solicitud de participación.

Si desea que BSEF realice los trámites para la bonificación de la formación deberá entregar los datos y convenio de agrupación de empresa debidamente cumplimentado con un mínimo de 3 días antes del inicio del curso.

Titulaciones

Los alumnos al finalizar el curso recibirán un certificado acreditativo de su participación en el mismo.

Cuota de inscripción:

312€ (296€ para asociados a la CAEB y desempleados) antes del inicio del curso e incluye la asistencia a las sesiones y la documentación. Si la empresa dispone de crédito formativo, BSEF incluye en este precio la gestión de la bonificación ante la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El pago será imprescindible para la realización de los trámites necesarios para la posterior bonificación de dichas actuaciones por parte de la empresa. 100% Bonificable.

BONIFICACIÓN: Bonificable a través del sistema de bonificación de la Seguridad Social

* El importe de bonificación indicado se basa en la aplicación de baremos económicos máximos/hora/alumno regulados en el Real Decreto 395/2007. No obstante las empresas han de tener en cuenta otras variables tales como crédito disponible y porcentaje de cofinanciación privado exigido.

Lugar de realización: C/ Aragón, 215, 1ª planta. 07008 . Palma de Mallorca Tel.971 70 60 14

formacion@caeb.es caeb.es/formacion www.caeb.es