



# Técnicas de Coaching para la gestión del estrés en el ámbito profesional y personal (en horario de mañana)

21 horas, del 6 al 27 de julio de 2026

Lunes y miércoles de 10h a 13h

C/ Aragón 215, 1ª planta, 07008, Palma

## Presentación

Curso de gestión emocional propio y de nuestro entorno. Desarrollo de un enfoque mucho más positivo que el habitual. Tomar autoconsciencia de cómo nos conducimos en el ámbito de lo cotidiano, en ambientes complicados.

## Objetivos

Mejorar personalmente, saber sociabilizar en entornos hostiles y complicados de manera asertiva. Otras visiones del momento presente, mejora de consciencia de las propias habilidades de regeneración, desarrollo y gestión de mí y mi entorno.

## Contenidos

- 1) Inteligencia Emocional y como nos afecta en nuestro día a día
- 2) Mindfulness como herramienta de gestión.
- 3) Distintas maneras de ver la vida
- 4) Convivencia social, las influencias sociales.
- 5) Desarrollo neuronal
- 6) Los beneficios a corto, medio y largo plazo en el ámbito personal y profesional.
- 7) Taller experiencial de Mindfulness, emociones y perspectivas

## Destinatarios

Personas que deseen desarrollar habilidades y que deseen gestionarse sin estrés y centrarse en lo esencial de cada momento y adquirir recursos para 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 en Programa de Dirección General. Diplomado en Inteligencia Emocional. Diplomado en Eneagrama de la Personalidad. Más de 20 años como directivo.

## Horario

Lunes y miércoles de 10h a 13h

### 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:

**286€ (273€ 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 para Asociados de CAEB. 95% Bonificable. Para el resto de las empresas.**

**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](mailto:formacion@caeb.es) [caeb.es/formacion](http://caeb.es/formacion) [www.caeb.es](http://www.caeb.es)