



# Mindfulness con inteligencia emocional aplicado al ámbito profesional y personal

21 horas, del 22 de enero al 12 de febrero de 2019

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

## Presentación

Técnicas de mejora y potenciadoras de las habilidades profesionales y personales del individuo respecto al ámbito Social de lo cotidiano, en ambientes hostiles y de estrés con desarrollo de recursos para la concentración 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, mejora de la excelencia personal y profesional. Descubrir de lo que somos capaces tanto en el ámbito profesional como en el personal

## Contenidos

- 1) Inteligencia Emocional
- 2) Introducción al Mindfulness (consciencia plena)
- 3) Autoconocimiento con coaching
- 4) Desarrollo de autohabilidades y concentración en el momento presente
- 5) Herramientas para el autocontrol y la gestión emocional.
- 6) 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 mejorar profesionalmente y gestionar los conflictos y las crisis, estados de ansiedad y de falta de control.

## Ponente

**Enric Castro.** Coach emocional, Formador en habilidades y Potenciador de capacidades. Máster en coaching y mentoring. Master en Factor humano. Diplomado y certificado Internacional en Coaching comercial. Diplomado Internacional en Programación Neurolingüística, y diplomado en Inteligencia emocional, en Eneagrama de la personalidad en Dirección de Marketing y en Dirección de Empresas comerciales. Mindfulness empresarial con 30 años de experiencia y asesor de más de 350 empresas.

### Horario

Martes y jueves de 16.30h a 19.30h.

### Metodología

Coach emocional, búsqueda de nuestras habilidades, descubrir de lo que somos capaces y poder aplicarlo. Mindfulness con Inteligencia emocional y autodescubrimiento.

### 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:

**273€ (260€ 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](mailto:formacion@caeb.es) [www.caebformacion.com](http://www.caebformacion.com)