



# Mindfulness con programación neurolingüística aplicado al ámbito profesional y personal

21 horas, del 26 de noviembre al 22 de  
diciembre de 2020

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

## Presentación

Técnicas de evolución, mejora y potenciadoras de las propias 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, ampliar la mente a nuevos límites, derribar barreras, desarrollarse en base a sus objetivos de coherencia y armonía.

## 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. Ampliar su visión de las personas y sus frustraciones y conflictos.

## Contenidos

- Breve Introducción al Mindfulness (Consciencia Plena) con base PNL autoconocimiento y autogestión con Coaching
- Desarrollo de fortalezas y habilidades
- Herramientas para la auto-programación personal en pro de nuestros objetivos y con gestión emocional
- Conocimiento y manejo de anclajes emocionales
- Gestión de nuestras creencias limitantes y mucho más

## 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. Personas que deseen un autodesarrollo en sus emociones y sus patrones.

## Ponente

### **Enric Castro Coach. Máster Coach Metacognitivo y Formador Educativo**

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 ( **El martes 8 de diciembre no habrá sesión formativa al ser festivo**)

### 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.caeb.es/formacion](http://www.caeb.es/formacion)