



Mindfulness Integrativo Expert

Gestión del estrés y las emociones para mejorar nuestras relaciones profesionales y personales

36 horas, del 8 de febrero al 22 de marzo
2023

Lunes y miércoles de 16.30h a 19.30h
C/ Aragón 215, 1ª planta, 07008, Palma

Presentación

Curso de mejora personal, formato de autoconciencia de cómo nos conducimos en el ámbito social y laboral, 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. Técnicas de evolución, mejora y potenciadoras de las propias habilidades profesionales y personales del individuo respecto a 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 para gestionarnos con eficacia, obtención de recursos, mejora de la excelencia personal y profesional. Ampliar la visión de las personas y sus frustraciones y conflictos. Desarrollarse para auto programarse como se desee, sin influencias externas. Un total control consciente sobre uno mismo.

Contenidos

Inteligencia Emocional, introducción al Mindfulness (Consciencia Plena), desarrollo de auto habilidades y concentración en el momento presente, herramientas para el autocontrol, conocimiento y administración de nuestros recursos emocionales y neuronales, con base PNL autoconocimiento y autogestión con Coaching, desarrollo de fortalezas y 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, que deseen gestionarse sin estrés y centrarse en lo esencial de cada momento, que deseen ampliar sus habilidades creativas y de desarrollo, que deseen mejorar profesionalmente y gestionar los conflictos y las crisis, estados de ansiedad y de falta de control, que deseen un autodesarrollo en sus emociones y sus patrones.

Ponente

Enric Castro Coach. Máster Coach Integrativo Formador en Habilidades Psicosociales y Potenciador de capacidades. Máster en Neuropsicología, Inteligencias Múltiples y Mindfulness. Máster en Coaching y Mentoring. Máster Internacional en Programación Neuro Lingüística. Máster en Factor Humano (RRHH). Diplomado en Sociología. Diplomado y certificado en Coaching y Mentoring. Diplomado y Certificado Internacional en Coaching Comercial. Diplomado en Dirección de Marketing. Diplomado en Dirección de Empresas Comerciales. Diplomado Internacional en Programación Neurolingüística. Diplomado en Inteligencia Emocional. Diplomado en Eneagrama de la Personalidad. Programa de Dirección General

Horario

Lunes y miércoles de 16.30h a 19.30h.

Metodología

Taller y Formación con Coaching Emocional, búsqueda de nuestras habilidades, desarrollo y descubrimiento de lo que somos capaces. Mindfulness con Inteligencia Emocional y autodescubrimiento enfocado a las cuestiones cotidianas en entornos complicados, Programación Neuro-Lingüística con gestión Emocional y autogestionen las cuestiones cotidianas en entornos complicados, hostiles, 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:

468€ (444€ 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 regulado 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 <https://www.caeb.es/formacion/bonificada/>