



Mindfulness con inteligencia emocional aplicado al ámbito profesional y personal

21 horas, del 20 de septiembre al 16 de octubre de 2023

Lunes y miércoles 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. 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. **No habrá sesión formativa el miércoles 11 de octubre.**

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 caeb.es/formacion www.caeb.es