

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

Coaching para el Cambio

OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de **ser consciente, comprender, controlar y expresar las emociones de manera efectiva.**
- Usar la información que dan las emociones para **orientar el pensamiento y comportamiento** (tomar decisiones, actuar).
- Disponer de **herramientas** y recursos para afrontar de forma efectiva las demandas del entorno, cuidando nuestro bienestar.
- Conocer cómo las emociones afectan a nuestra **salud física, mental y social**, y a nuestros objetivos.

DESTINATARIOS:

- Cualquier persona mayor de edad que quiera mejorar sus relaciones con los demás partiendo de un conocimiento y regulación de las emociones propias, ganar bienestar y autoconocimiento.

Coaching para el Cambio

CONTENIDOS:

- **Estudio de las emociones:**
 - ¿Qué es emoción?
 - Clasificación de las emociones:
 - Primarias vs secundarias.
 - Positivas vs negativas.
 - Aproximación a la psicología positiva.
 - Funciones de las emociones.
- **Introducción a los modelos de Inteligencia Emocional.**
- **Habilidades emocionales:**
 - Reconocimiento de emociones propias y ajenas.
 - Emoción, atención y pensamiento.
 - Regulación emocional: identificar emociones placenteras (positivas) y displacenteras (negativas) y elegir la respuesta emocional adecuadamente en cada momento en función de los objetivos personales y el entorno.
 - Motivación y autoestima.
 - Sociabilidad.
- **Emociones y salud: conexión cuerpo y mente.**

Coaching para el Cambio

METODOLOGÍA:

- Cada uno de los temas del curso se abordan desde una perspectiva teórica y práctica, con el fin de que los participantes puedan **comprender** desde un marco conceptual los términos, **reflexionar** sobre ellos y aprender **herramientas** y ejercicios para desarrollar su inteligencia emocional en el día a día.

DURACIÓN:

- Intensivo fin de semana: 2 días – 14 horas.
- Semanal: 2,5h de lunes a jueves, 4h el viernes.

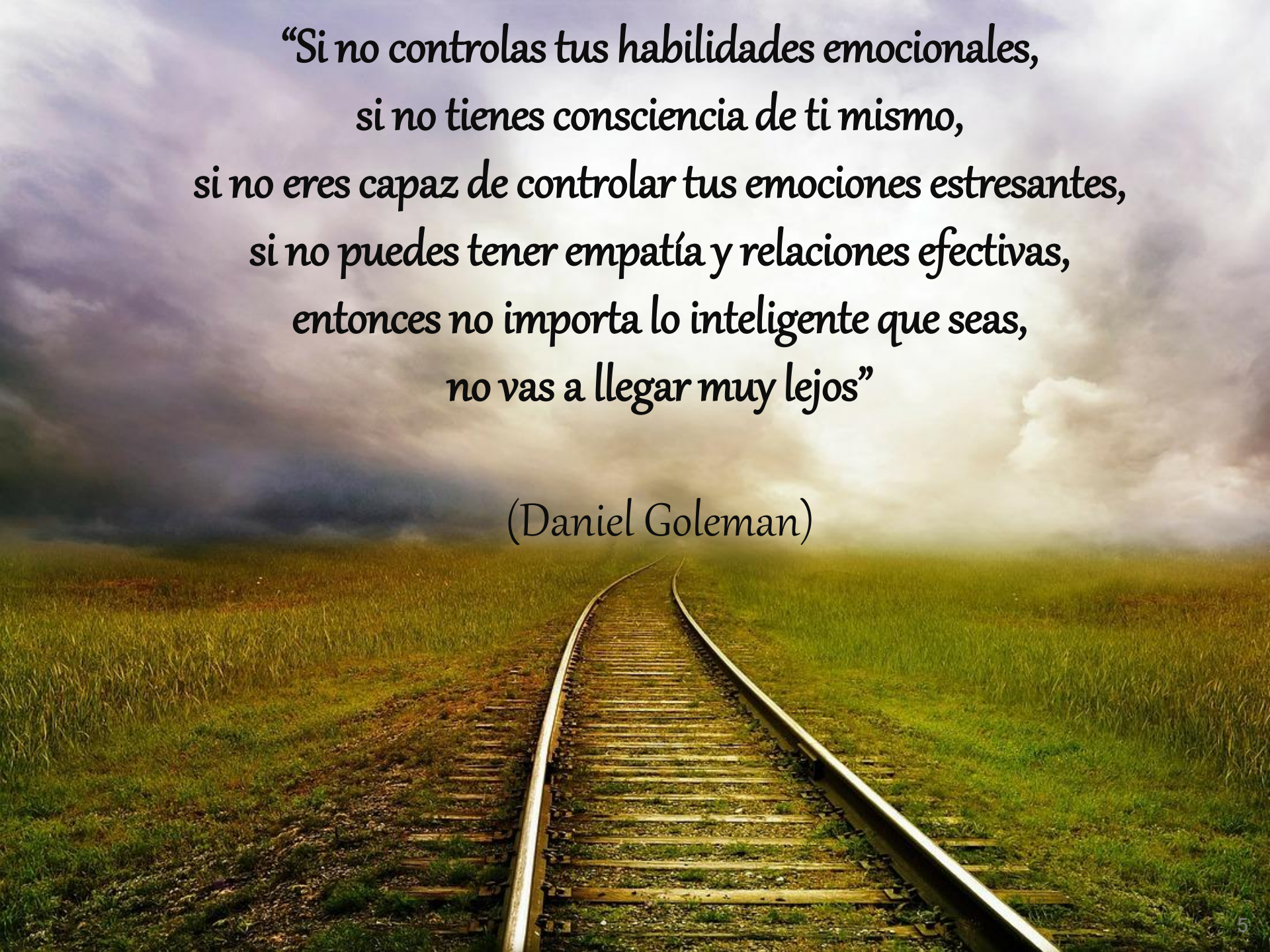
PROMOCIONES:

Los participantes tendrán un descuento del 10%:

- En los bonos de 5 sesiones de coaching.

FECHAS:

- Para conocer próximas convocatorias, por favor, escribe un email a: info@coachingparaelcambio.es



*“Si no controlas tus habilidades emocionales,
si no tienes consciencia de ti mismo,
si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes,
si no puedes tener empatía y relaciones efectivas,
entonces no importa lo inteligente que seas,
no vas a llegar muy lejos”*

(Daniel Goleman)