

# CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (ON LINE)

2ª Edición



## INTRODUCCIÓN

¿Cuánta atención prestas en un día normal a tus emociones? ¿Y cuanta atención prestas a las emociones y estados de ánimo de los demás? La respuesta más común es: muy poca atención. Normalmente transitamos por cada día a toda velocidad, sin consciencia de lo que sentimos, sin pararnos a indagar dentro de nosotros, y desde luego sin tiempo para acercarnos de verdad a los demás para interesarnos por su estado de ánimo. Esto provoca un coste enorme en nuestro bienestar, ya que fundamentalmente, somos seres emocionales y sociales. Así que nos vamos convirtiendo poco a poco en máquinas de trabajar, máquinas de hacer cosas. Y luego nos preguntamos por qué nos sentimos mal, infelices, insatisfechos.

Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer definieron la inteligencia emocional como la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo. La inteligencia emocional se compone de 5 competencias:

#### Competencias intrapersonales:

1. Autoconciencia. La capacidad de reconocer e identificar mis estados emocionales, y sus vínculos con los pensamientos y las sensaciones corporales.
2. Autorregulación. La habilidad de canalizar las emociones y estados de ánimo en conductas, decisiones y acciones positivas y sanas.
3. Automotivación. La capacidad para potenciar las emociones positivas de forma intrínseca.

#### Competencias interpersonales o inteligencia social:

1. Empatía. La habilidad para reconocer las emociones y necesidades de los demás, y la disposición para cubrirlas.
2. Habilidad social: La capacidad para generar relaciones y vínculos positivos con los demás, colaborando e influenciando positivamente en los otros.

La inteligencia emocional, según numerosas investigaciones de la psicología, es una habilidad esencial para nuestra felicidad y para nuestro rendimiento profesional. Se ha demostrado que es mucho más importante que la inteligencia intelectual para lograr el éxito en cualquier trabajo, incluso los puramente técnicos. Y en los trabajos directivos, es aún más importante.

### BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Aprender a conocerse mejor y a sentirse mejor con uno mismo/a.
- Gestionar las emociones negativas para que no dominen las conductas ni acciones, y poder tomar mejores decisiones.
- Saber cómo mantener mi motivación elevada y duradera sin depender de elementos externos.
- Comprender y entender mejor a las personas y evitar así numerosos conflictos interpersonales.
- Desarrollar la empatía y la capacidad de influencia positiva en los demás.
- Mejorar nuestra capacidad de liderazgo y nuestras habilidades de comunicación y socialización.

### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Sesión 1 2 horas	Sesión 2 2 horas	Sesión 3 2 horas	Sesión 4 2 horas	Post-curso
15 de julio 18.30-20.30 h.	16 de julio 18.30-20.30 h.	22 de julio 18.30-20.30 h.	23 de julio 18.30-20.30 h.	Después de la sesión 4
Postwork 1 (lectura, ejercicio)	Postwork 2 (lectura, ejercicio)	Postwork 3 (lectura, ejercicio)	Postwork 4 (lectura, ejercicio)	Documentación, plan de acción

- **4 sesiones on line.** Aprenderás los fundamentos, técnicas y herramientas de la inteligencia emocional, así como su aplicación a los distintos aspectos de la vida (autoestima, conflictos, influencia y liderazgo en el trabajo, etc.). Todas las sesiones son de 2 horas y usaremos la herramienta de formación on line Zoom, con la que de forma fácil podrás conectarte y entrar en la sala. Te enviaremos un link de la sala y sólo tendrás que hacer una prueba inicial de cámara y micrófono para verificar que todo funciona.
- **Postworks.** Se enviará una lectura o ejercicio práctico para que empieces a trabajar todo lo aprendido después de la sesión 2 y después de la sesión 4.
- **Post-curso.** Después del programa te enviaremos la documentación, bibliografía y un ejercicio final (tu brújula emocional) que será tu plan de acción para el futuro.
- **Diploma de asistencia.** Se enviará un diploma de asistencia de Execoach a todos los participantes que hayan asistido a las 4 sesiones on line.

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

### Sesión 1.

- ¿Qué es inteligencia emocional? Orígenes y principales expertos y psicólogos.
- Las 5 competencias. Competencias intrapersonales e interpersonales.
- Autoconciencia emocional. Diferencias entre emoción y estado de ánimo. ¿Qué es una emoción? El etiquetado de emociones. Vocabulario emocional.
- La conexión entre emociones y pensamientos. Los relatos internos y la contaminación mental. Cómo gestionar los pensamientos.
- Cuerpo y emociones. Las emociones se reflejan en el cuerpo. Cómo trabajar la conciencia emocional a través del cuerpo.
- Autorregulación emocional. Los 4 pasos de la gestión de emociones. Creencias y mitos sobre las emociones. La educación emocional limitante. Las reacciones automáticas de la mente ante las emociones dolorosas.

### Sesión 2.

- Estrategias de gestión de emociones: STOP, respiración, visualización, meditación, mindfulness, la indagación de emociones.
- Automotivación. Fuentes de motivación extrínsecas e intrínsecas. Modelos de motivación: Martin Seligman, Daniel Pink, Abraham Maslow.
- Herramientas de automotivación: La visión personal, La rueda del equilibrio, la lista de logros, la gratitud, la definición del propósito vital.

### Sesión 3.

- Empatía. Cómo ser más empático, comprender mejor lo que moviliza a las personas y reducir los conflictos. Los dos elementos clave: necesidades y emociones.
- Técnicas y herramientas de desarrollo de la empatía: la escucha cognitiva, la escucha empática, el rapport, práctica meditativa "Igual que yo", práctica meditativa "Loving Kindness".

#### Sesión 4.

- Habilidad social: Pautas clave de inteligencia social, de Dale Carnegie. Cómo influenciar más en las personas, cómo tener más éxito social y profesional. Inteligencia social y liderazgo.
- Los juegos emocionales tóxicos: victimismo, resentimiento, el verdugo, culpabilidad.
- Estrategias y herramientas de inteligencia social: modelo SCARF de neurociencia, asertividad, Comunicación no Violenta.

#### ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

**No necesitas conocimientos previos para asistir a este curso.** El programa está dirigido a todas aquellas personas comprometidas con su desarrollo personal y que deseen emprender un proceso de auto-descubrimiento para explorar maneras de ser y estar en el mundo que deriven en un mayor control de sus emociones, necesidades y pensamientos, y del logro de un mayor bienestar. También está dirigido a cualquier persona que quiere mejorar sus habilidades de liderazgo e influencia positiva en los demás, como Managers, jefes de equipo y directivos.

#### METODOLOGÍA

El curso es fundamentalmente experiencial y práctico. Se utilizarán diferentes metodologías para potenciar el aprendizaje práctico de los participantes:

- Ejercicios individuales y dinámicas grupales.
- Práctica de técnicas y herramientas guiadas por el formador.
- Coaching para potenciar la participación e interacción del grupo.

Trabajando sobre los 3 pilares del aprendizaje:

- **Conciencia:** darme cuenta de qué es lo que debo cambiar y mejorar.
- **Responsabilidad:** decidir y comprometerme con dicho cambio.
- **Acción:** poner en marcha el cambio con acciones y comportamientos concretos.



**PONENTE: Javier Carril.** [www.javiercarril.com](http://www.javiercarril.com)

**Conferenciante** experto en liderazgo, mindfulness e inteligencia emocional en prestigiosos foros como: ElPaísConTuFuturo, Expocoaching, Leadership Forum, Expomanagement, Congreso Coaching Asesco, Jornadas de International Coach Federation, y autor de numerosos artículos sobre coaching y liderazgo publicados en Capital Humano, Executive Excellence, Coaching Magazine, Emplea&Emprende...

• **Profesor de Mindfulness MBSR** por la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown. Entrenado y formado en meditación zen

por Zendo Betania, con la maestra Zen reconocida KIUN AN. Lleva practicando de forma regular meditación zen y mindfulness desde hace 14 años.

- Formado en **Search Inside Yourself**, el programa de mindful leadership de Google.
- **Nominado en 2014 a los Premios “Hechos de Talento”**, una iniciativa cuyo objetivo es dar visibilidad pública a las personas que con su talento contribuyen día a día a mejorar la reputación, el desarrollo y la imagen de España.
- **Coach ejecutivo y formador** de miles de profesionales y directivos de empresas como Repsol, Telefónica, Banco Santander, Laboratorios Abbott, Philips, Kyocera, Bankinter, Sandoz, Comunidad de Madrid, SM ediciones, ECOVIDRIO, etc.
- **Profesor del IE Business School** en el Programa Executive de Coaching Ejecutivo y Management. **Premio Excelencia Docente por la extraordinaria valoración de sus alumnos. Profesor del Instituto Pensamiento Positivo**, en el Master de Desarrollo Personal. En ambas escuelas imparte desde hace años formación en mindfulness e inteligencia emocional.
- **Autor de los libros** “7 hábitos de mindfulness para el éxito”, ed. Kolima (2018), “El hombre que se atrevió a soñar” ed. Rasche 2014 (**Finalista al Premio Mejor Libro de Empresa 2014 en España**), “Zen Coaching”, ed. Díaz de Santos 2008, y “Desestrésate”, ed. Alienta 2010.
- Coach certificado PCC por ICF (International Coach Federation) y Coach certificado de la Asociación española de Coaching. Coach sistémico de equipos certificado.
- Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) Instituto Potencial Humano. Formado en inteligencia emocional por la Escuela de Inteligencia.
- Licenciado en Publicidad y RRPP. Universidad Complutense de Madrid.
- **Su propósito vital** es contribuir a un mundo más consciente, humano y feliz con su ejemplo vital y con su trabajo, ayudando a millones de personas en el mundo a conectar con su máximo potencial y a despertarlo y desarrollarlo en su vida y en su profesión.

## DATOS LOGÍSTICOS E INSCRIPCIÓN

Fechas de las sesiones: 15, 16, 22 y 23 de JULIO, de 18.30 a 20.30 h. (hora de España)

Lugar: mediante conexión a una sala web de Zoom. Se enviará el link e instrucciones.

Plazas limitadas.

PRECIO: 150 €

DESCUENTOS: Un 10% si otra persona se inscribe gracias a tu recomendación. Un 20% de descuento si has asistido a otro curso de Execoach en el pasado.

**CÓMO INSCRIBIRSE:** enviando un e-mail a [carmen.celemin@execoach.es](mailto:carmen.celemin@execoach.es) solicitando la reserva de plaza. 7 días naturales antes de la primera sesión tendrás que realizar el pago del importe del curso. Los datos bancarios son los siguientes:

LA CAIXA

Beneficiario: EXECOACH FORMACIÓN, S.L.

Cuenta: 2100 4173 19 2200280067

IBAN: ES79 2100 4173 1922 0028 0067

Concepto del pago: "Nombre y apellido. Inteligencia emocional."

### **CANCELACIONES Y DEVOLUCIONES**

Si se cancela la participación después de haber abonado el importe del curso, no se devolverá el dinero. En este caso, la persona tendrá derecho a asistir a otra edición del programa en caso de que se realice, aunque Execoach no garantiza que se celebre en el futuro otra edición el programa, lo que hará que, en ese caso, el participante no recupere su dinero.