

EXPERTO en INTELIGENCIA EMOCIONAL y su APLICACIÓN PRÁCTICA

ONLINE

CURSO INTENSIVO DE ENTRENAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El **curso online** de **EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA** es el resultado de un trabajo vivencial de formación a profesionales de todos los ámbitos en inteligencia emocional. Su temario y metodología han sido diseñados con el objetivo de aproximar al usuario una experiencia similar a la formación presencial con las ventajas de la formación a distancia.

Con este curso comprenderás qué necesitas saber para vivir de un modo sostenible a través de:

- Detectar mecanismos de funcionamiento poco eficientes y medir su repercusión.
- Enriquecer tu autoconcepto de un modo especialmente inteligente.
- Integrar mecanismos constructivos útiles para la resolución de conflictos intrapersonales e interpersonales.
- Dibujar objetivos positivo-realistas que preserven tu autoestima.

Descubre qué te puede aportar el conocimiento de la Inteligencia Emocional en el ámbito personal y profesional. Experimenta un **ENTRENAMIENTO REAL**. Pon a prueba tus capacidades y mejora tu abanico de recursos personales.



Contacto por correo y vídeo llamada



Tareas prácticas e inteligentes



Clases teórico-prácticas



Guía práctica PDF

¿QUÉ ENCONTRARÁS?

- Vídeo llamadas
- Vídeo tutoriales
- Tareas inteligentes
- Documento escrito semanal
- Feedback del tutor
- Recursos prácticos

CARACTERÍSTICAS

- 10 semanas
- Conéctate cuando quieras
- Práctico
- Tutor
- Audiovisual
- Certificado del curso

DATOS BÁSICOS

- Formación 100% online
- Intensivo. El curso permanece 6 meses activo para trabajar individualmente (revisión de contenidos y trabajo a partir de material extra)
- 120 horas de trabajo
- Aula virtual
- Clases teórico-prácticas (disponibles para ver a cualquier hora)
- Seguimiento del tutor en todo momento
- Tareas estratégicas semanales (con feedback del tutor)

- Guía práctica
- Certificado al final del curso

FÓRMATE EN EL INSTITUT MENSALUS

Institut Mensalus es un reconocido centro de Psicoterapia, Coaching y formación ubicado en Barcelona que cuenta con la colaboración de más de 30 profesionales. Tres décadas de dedicación avalan su experiencia y profesionalidad. El Máster en Psicoterapia Integradora (título propio universitario), los cursos de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional, Psicología Infanto-Juvenil, Life Coaching y Mindfulness, son el ejemplo de nuestra dedicación a la formación de profesionales de todos los ámbitos.

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso online ***EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA*** del Institut Mensalus te facilitará conocimientos, herramientas y técnicas que te permitirán:

- Comprender los **beneficios** de la inteligencia emocional en el ámbito personal y profesional.
- **Conocer en profundidad** los verdaderos elementos que constituyen esta parte de la inteligencia, analizar su funcionamiento y encontrar **estrategias altamente útiles**
- **Entrenar y potenciar** tu inteligencia emocional a partir de ejercicios 100% prácticos aplicados a tu realidad diaria a través de:
 - Aumentar la **conciencia** sobre el funcionamiento de **tu sistema de pensamientos y emociones** (inteligencia intrapersonal)
 - Aumentar la **conciencia** sobre el **sistema de pensamientos y emociones ajeno** (inteligencia interpersonal)
 - Mejorar la **autorregulación emocional**

- Aumentar tu **plasticidad emocional** y contemplar soluciones no intentadas
- Aprender técnicas vinculadas a las **habilidades sociales** y la **gestión de conflictos** con el fin de establecer relaciones satisfactorias y productivas
- Aumentar tu **motivación** a partir de la creación de **objetivos positivo-realistas** e inteligentes
- Facilitar el **seguimiento en programas** de entrenamiento de la inteligencia emocional y **diseñar** dinámicas relacionadas

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El curso online **EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA** va dirigido a profesionales del mundo de la **salud**, la **educación**, las **ciencias sociales** y las **organizaciones**.

Esta es una formación de interés para todas aquellas personas interesadas en conocer en profundidad qué es la **inteligencia emocional** y descubrir de un **modo práctico e innovador** los procedimientos y estrategias que caracterizan su aplicación.

A continuación te especificamos el **perfil recomendado** para este curso:

- Profesionales sanitarios: Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.
- Profesionales de la empresa y las organizaciones: RRHH, técnicos de formación, directores de talento, consultores, responsables de equipo, etc.
- Profesionales del ámbito de la Psicología y el Coaching
- Profesionales del ámbito de la educación: maestros, pedagogos, monitores, etc.
- Profesionales del ámbito social: educadores sociales, trabajadores sociales, dinamizadores, animadores socio-culturales, etc.
- Profesionales del mundo del deporte: entrenadores, preparadores físicos, jugadores, etc.

- Cualquier profesional interesado en la inteligencia emocional y su aplicación práctica

LAS CLAVES DE NUESTRA METODOLOGÍA

El curso online **EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA** se caracteriza por ser una formación creada a partir de la evidencia clínica y la actividad asistencial relacionada con la Psicoterapia, el Coaching y el entrenamiento de equipos.

A continuación te mostramos las **claves** de nuestra metodología:

- Formación 100% online
- Seguimiento por parte del tutor
- Aula virtual
- Clases teórico-prácticas
- Ejercicios estratégicos semanales
- Artículos de interés
- Documento semanal (Guía práctica)
- Atención de dudas
- Revisión práctica final

Todo el material es posible revisarlo hasta seis meses después de la finalización del curso.

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1: CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Origen y evolución del concepto de inteligencia emocional
2. ¿Qué es realmente la inteligencia emocional?
3. ¿Qué necesitamos para funcionar de un modo sostenible?

TAREA: EL ALUMNO REALIZA UN EJERCICIO PRIVADO

MÓDULO 2: AUTOCONOCIMIENTO Y CONCIENCIA

1. Relación entre autoconocimiento, autoconcepto, autoestima y realización personal.
2. Autoconocimiento y toma de conciencia
 - a. Detección, identificación y organización de pensamientos
 - b. Gestión de pensamientos automáticos
3. Autoconcepto y autoestima
 - a. Cómo se alimenta nuestro autoconcepto
 - b. Distorsiones cognitivas: el lado opuesto al pensamiento objetivo
 - c. Análisis y gestión de pensamientos limitantes

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL PRIMER EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

MÓDULO 3: LA FUNCIÓN DE LA EMOCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL

1. **Cómo funciona nuestro sistema de pensamientos y emociones**
 - a. Cómo se conforma nuestro sistema de pensamientos y emociones
 - b. Coherencia PEA (Pensamiento-Emoción-Acción)
2. **Cómo obtener información útil de una emoción: objetivos y beneficios**
 - a. La función de una emoción: información útil para la regulación emocional
 - b. Ejercicios estratégicos
3. **Autorregulación emocional: estrategias para la regulación de nuestro sistema de pensamientos y emociones**
 - a. Revisión de distintas técnicas y disciplinas (PNL, técnicas de visualización, técnicas narrativas, técnicas de externalización, etc.)
 - b. Ejercicios útiles

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL SEGUNDO EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO.

FEEDBACK DEL TUTOR

MÓDULO 4: PLASTICIDAD EMOCIONAL

1. **Plasticidad emocional: pensamiento flexible para un funcionamiento sostenible.**
2. **El trabajo de las excepciones: cuándo no.**
3. **Las conversaciones del yo: Diálogos estratégicos de autoconocimiento y autoexpresión**
4. **Detección de necesidades y zonas de confort**
 - a. Configuración de un plan de acción
 - b. Estrategias útiles

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL TERCER EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

MÓDULO 4: HABILIDADES SOCIALES

1. **Cómo se construyen las habilidades sociales**
2. **Sentimiento de colectividad. Inteligencia interpersonal**
3. **La asertividad como expresión de una sana autoestima**
 - a. Asertividad y estrategias comunicativas
 - b. Motivos por los cuales nos cuesta decir NO
 - c. Gestión de las críticas y asertividad
 - d. Trabajo de la voz autocrítica
 - e. Asertividad y derechos

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL CUARTO EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

4. **Empatía**
 - a. El trabajo de la autoempatía como elemento fundamental
 - b. Estrategias útiles
5. **Comunicación eficiente**
 - a. Claves para una comunicación eficiente
 - b. Claves para una comunicación eficiente dentro de un equipo
 - c. Ejercicios prácticos

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL **QUINTO EJERCICIO** DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

MÓDULO 6: AUTOMOTIVACIÓN: DETECCIÓN DE RECURSOS PERSONALES E INTEGRACIÓN DE MECANISMOS SOSTENIBLES

1. Automotivación y construcción de objetivos positivo-realistas
2. Detección de recursos personales
 - a. Detección de recursos personales y línea de la vida
 - b. Estrategias prácticas

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL **SEXTO EJERCICIO** DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

3. Integración de mecanismos sostenibles I: Diseño de soluciones no intentadas I.
4. Integración de mecanismos sostenibles II: Diseño de soluciones no intentadas II.

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL **SÉPTIMO EJERCICIO** DE ENTRENAMIENTO. FEEDBACK DEL TUTOR

MÓDULO 7: PRÁCTICA FINAL

1. Entrenamiento final práctico I
2. Entrenamiento final práctico II

TAREA: EL ALUMNO REALIZA EL **ENTRENAMIENTO FINAL**. FEEDBACK DEL TUTOR.

PRECIO Y MATRÍCULA

PRECIO: 780€

- Cumplimenta la matrícula con la forma de pago más adecuada (transferencia bancaria o pago con tarjeta).
- Una vez matriculado **recibirás una entrevista escrita** para conocer tu perfil y tus necesidades profesionales.
- Espera tu clave de acceso al **AULA VIRTUAL** y comienza el curso de inmediato.

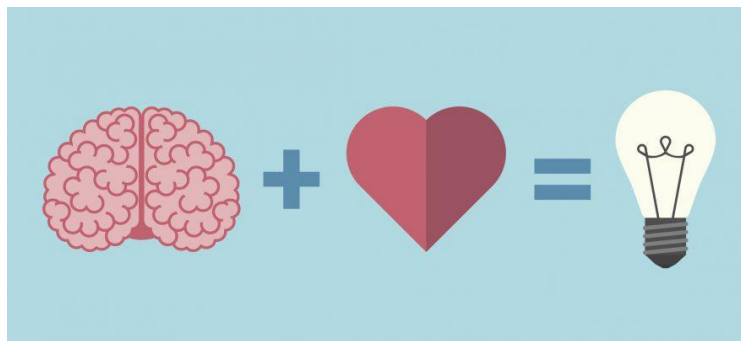
1. **Transferencia bancaria** (indicar nombre completo y nombre del curso):

ES72 2100 0807 7002 0133 8365

2. **Pago con tarjeta:** sigue las indicaciones que te proporcionamos en la web en el desplegable “precio y matrícula” que figura dentro del curso.

**INICIA TU CURSO Y CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO
VIVE EN PRIMERA PERSONA UN ENTRENAMIENTO REAL**

¡TE ESPERAMOS EN EL AULA VIRTUAL!



MENSALUS
Formación en Psicología y Coaching

FORMACIÓN
Institut Mensalus

Coordinación del curso:

M^a Teresa Mata Massó

Psicoterapeuta y formadora en práctica clínica

MENSALUS

C/Santa Magdalena 5, Barcelona

932371916

<http://www.mensalus.es>