

**CREARTE**  
COACHING

**CCE**  
Continuing Coach Education  
International Coach Federation



28 de Junio a  
7 de Julio 2019  
Madrid Intensivo

## Especialista en Inteligencia Emocional “El Despertar de la Conciencia”

**Conviértete en  
ESPECIALISTA EN  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

¡Aprende de Verdad!

Llévate conocimientos, mapas, modelos y herramientas de todos los dominios de la dimensión humana: cuerpo, emoción, mente y energía.

Desarrolla tus competencias y habilidades para mejorar tú y para acompañar a otros si te dedicas a la relación de ayuda.

Aprobado por ICF con **48 créditos CCE** de formación continua en coaching.

90 horas para Aprender a SER Emocionalmente Inteligente. Llévate un nutrido cajón de herramientas, conecta con todo tu potencial, aprovecha tus recursos y ponlo todo a tu servicio y al de las personas a las que acompañas.

¿A veces te desbordan tus emociones?, ¿das vueltas y más vueltas a ideas recurrentes que parece que tengan vida propia?

¿Acompañas a otros a tener una vida más plena y quieres recursos para ayudarles a gestionar sus emociones y lograr sus metas?

¿En ocasiones no sabes cómo conectar con tus recursos, desbloquear emociones desagradables, desapegarte de ellas para lograr lo que deseas y mirar hacia delante tomando la vida con alegría?

Descubre cómo escuchar las emociones, gestionarlas, vivirlas de forma saludable, comprender el mensaje que te traen, aprender de ellas, agradecer los aprendizajes y crecer con ellos.

¡Desarrolla tus conocimientos, entrena tus habilidades y competencias e integra herramientas para lograrlo!

## ¿A quiénes va dirigido?

Todos, a veces nos sentimos perdidos, sin recursos, herramientas o incapaces de gestionar emociones y pensamientos que parece que nos superan o nos bloquean, sin saber cómo salir. Por ello este curso se dirige:

- A todas las personas que deseamos ser más felices y más conscientes de cómo nuestro contenido mental y emocional nos influye en nuestro día a día, para hacer de él un aliado y no un enemigo.
- A todos los que deseamos crecer y aprender a elegir nuestras respuestas emocionales de una forma más libre y más sana, soltando lo que nos pesa y lo que deseamos dejar atrás.
- A todos los que queremos ser felices, reconectar con nosotros mismos y con nuestros propósitos, y acompañar a otros en su camino a una vida más plena.
- Y además, a los que hemos elegido el camino del servicio a otras personas, como psicólogos, coaches, terapeutas, educadores, etc. y queremos adquirir conocimientos y herramientas con las que acompañarles a conectar consigo mismos, a ser más felices y a lograr sus metas.

## Objetivos del Curso

A lo largo del curso aprenderemos conocimientos, entrenaremos herramientas y desarrollaremos nuestras propias habilidades desde el saber, el ser y el hacer, para lograr entre otras muchas cosas:

- 1 Desarrollar nuestro observador interno para ser conscientes de lo que ocurre en nuestro interior y de nuestro contenido mental y emocional.
- 2 Aprender a separar lo que somos de lo que pensamos, sentimos y hacemos, y a trabajar con ello.
- 3 Identificar las emociones, ponerles nombre y ser conscientes de las diferentes dimensiones que conllevan y de cómo nos afectan en todas nuestras dimensiones.
- 4 Aprender a hacernos responsables de nuestras emociones, despidiendo al mensajero, comprendiendo el mensaje que cada emoción trae a nuestra vida y la necesidad de la que nos habla, para poder satisfacerla.
- 5 Descubrir cómo satisfacer nuestras necesidades y vivir nuestras emociones de una forma más sana, sin apegarnos a ellas, ni reprimirlas, ni tampoco dejarnos llevar.
- 6 Reconectar con nuestra esencia, a través de la escucha, el silencio, la presencia, el auto perdón y el agradecimiento como fuentes de energía para conectar con nuestros recursos y tomar la vida en toda su plenitud.
- 7 Descubrir la alegría de vivir desde nuestro propio cuerpo, cultivando las emociones agradables y las capacidades básicas del ser humano: confianza, gozo, emotividad, afectividad, inteligencia creativa, intuición y trascendencia.
- 8 Adquirir conocimientos, herramientas y habilidades tanto para nosotros mismos, como para acompañar a otros en su propio proceso de crecimiento y desarrollo personal.

**Y todo ello a partir de la experiencia y vivencia personal de todos los participantes**

## Contenidos del Curso

### 1 Fundamentos de la Inteligencia Emocional:

- Antecedentes e Historia.
- Concepto y beneficios de la Inteligencia Emocional.
- Las emociones: funciones, características y manifestaciones.
- El circuito emocional básico. Emoción, pensamiento y conducta.
- Las necesidades psicológicas fundamentales.
- Los tipos de emoción: primarias, secundarias e instrumentales.
- El bloqueo de las emociones, tipos y consecuencias: apaciguamiento, represión y secuestro emocional.

### 2 Ser Conscientes:

- La mente consciente: concepto y beneficios.
- Conciencia versus consciencia.
- Los niveles de conciencia: fases de evolución de la conciencia.
- Cómo desarrollar la consciencia.
- Presencia y atención plena: pensamientos, emociones y cuerpo.
- La práctica de la presencia y de la atención plena.
- La autonomía emocional: quién soy más allá de mis pensamientos, mis emociones y mi cuerpo.
- Desarrollar la autonomía emocional: autoestimar y autoconfianza, dando respuesta a nuestras necesidades.

### 3 Hacerse Responsables:

- El triángulo dramático de Karpman: salvador, perseguidor y víctima.
- Despedir al mensajero: concepto y beneficios.
- La ley de la correspondencia.
- Dónde estamos: la herida primal.
- Conciencia individual y conciencia colectiva.
- Bloqueos en la toma de responsabilidad: culpa, identificación y proyección.
- Madurez emocional: cómo hacernos responsables.
  - Las lealtades y la desidentificación.
  - La comprensión.
  - La compasión y auto perdón.

### 4 Identificar las emociones propias y ajenas:

- La identificación emocional: concepto y beneficios.
- Dar nombre a las emociones: categorías y familias de emociones.
- Identificar las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás: la escucha y la empatía.
- Interacción emoción, cognición y comportamiento:
  - Emoción: el auto registro emocional.
  - Cognición: el modelo OSAR, las creencias y la Escalera de Inferencias.
  - Comportamiento: asertividad, poner límites y hacer peticiones.

### 5 Captar y trabajar el mensaje de las emociones:

- Concepto y beneficios.
- Identificar la necesidad: comportamientos y necesidades.
- Estrategias de afrontamiento.
- Identificar la intención positiva.
- Herramientas para leer el mensaje que nos traen las emociones:
  - Cómo trabajar el mensaje de la tristeza.
  - Cómo trabajar el mensaje del miedo.
  - Cómo trabajar el mensaje del enfado.



## Contenidos del Curso



### 6 Vivir la emoción y dejarla pasar:

- Dar la bienvenida a las emociones. Permitirse sentir.
- Generar espacios para experimentar la vivencia emocional.
- Entrar en las emociones versus dejarse llevar.
  - Técnicas de asociación emocional.
- Salir de las emociones versus engancharse emocional.
  - Técnicas de disociación emocional.
- Dar sentido a la vivencia emocional: extraer aprendizajes.
- Colocar las emociones en su lugar.
- Dejar ir las emociones.

### 7 Tomar la vida con alegría:

- Asentir a lo que es: decir sí a la vida.
- Permitirse actuar diferente: del ego a la esencia.
  - Los personajes del ego.
  - Las virtudes de la esencia.
- Las siete capacidades básicas:
  - Confianza básica.
  - Capacidad de gozo.
  - Emotividad.
  - Afectividad.
  - Inteligencia creativa.
  - Intuición.
  - Trascendencia.
- Agradecer: la actitud para tomar la vida con alegría.
- El propósito y el poder de la intención.
  - Las leyes del éxito.
- Plan de acción individual.

Nos aseguramos de utilizar una combinación de las mejores metodologías pedagógicas, junto a técnicas de aprendizaje acelerado y de alto impacto, para asegurar la exploración, la toma de conciencia, la integración de aprendizajes y el desarrollo de las habilidades de los participantes. De modo que el paso por este curso suponga un antes y un después en sus vidas.

## ¿Cuándo y dónde?

En nuestras instalaciones de Madrid, calle Miguel Yuste núm. 17, en formato intensivo desde el viernes 28 de junio hasta el domingo 7 de julio en los siguientes horarios:

- Viernes 28 de junio de 17:00 a 21:00 horas.
- Desde el sábado 29 de junio hasta el domingo 7 de julio (ambos inclusive) de 9:30 a 18:30 horas cada día. (Uno de estos días del mes de julio las clases se desarrollarán en la naturaleza en un enclave de la Sierra de Madrid).



## Beatriz García Ricondo

Formadora, facilitadora de cambios transformacionales, curiosa, apasionada y aprendedora de todo lo que la vida me trae. Coach certificada como MCC por ICF y como CPS por ASESICO y por OCC-Internacional. Coach certificadora de coaches en OCC-Internacional. Miembro del Comité de Ética de ICF España.

Especialista en coaching con PNL. Experta en inteligencia emocional. Experta en coaching sistémico individual y de equipos. Especialista en aplicaciones sistémicas en diferentes entornos organizativos. Formada en Mindfulness (MBSR). Enneagram Professional Trainer. Certificada en Gestión Experta de Empresas y Toma de Decisiones por Applus. Instructora de técnicas motivacionales de alto impacto. Máster en organización y dirección de RRHH. Licenciada en derecho por la Universidad Autónoma de Madrid. Coautora del libro "Coaching Práctico en Educación. Transformando Sueños en Aprendizajes" publicado en Dextra Editorial 2016.

Tras desarrollar mi carrera durante más de 15 años en el área del desarrollo y dirección de recursos humanos de varias empresas, desde hace ya 10 años me dedico profesionalmente a acompañar cambios transformadores en diversos entornos. He formado parte tanto de las juntas directivas tanto de ASESICO como de OCC-Internacional, y también de la comisión de competencias de ICF en los últimos años.

Disfruto acompañando a mis clientes a conectar consigo mismos, a encontrar su camino y a crear la vida que desean.



## Gemma Sánchez Cabezudo

Psicopedagoga, formadora experta y coach certificada como PCC por ICF, y como CPS por ASESICO y por OCC-Internacional. Coach certificadora de coaches en OCC-Internacional.

Experta en coaching individual y de equipos. Especialista en inteligencia emocional. Practitioner y Master practitioner en programación neurolingüística (PNL). Especialista en coaching sistémico individual y de equipos. Enneagram Professional Trainer. Certificada en técnicas de aprendizaje acelerado y de alto impacto para el cambio sostenible por el Firewalking Institute and Research. Experta en procesos de aprendizaje y en orientación profesional.

Licenciada en psicopedagogía en la rama de orientación y asesoramiento por la Universidad Complutense de Madrid. Diplomada en educación social por la UCM y técnico superior en animación sociocultural, especializada en la gestión y dinamización de grupos. Ha sido responsable de gestión y recursos del Servicio de Orientación Universitario de la UCM y colaboradora del Grupo de Investigación "Pedagogía Adaptativa" del Departamento MIDE de la UCM.

Desde hace más de seis años me dedico a acompañar a las personas en su autodescubrimiento, desarrollando estrategias de cambio sostenible que les permitan disfrutar de una vida plena y con sentido.



## María Mendoza Jiménez

Facilitadora de cambios y coach certificada ACC por ICF. Mentora y formadora en competencias. Licenciada en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y Experta en Inteligencia Emocional. Experta en diseño e innovación de contenidos pedagógicos tanto en el ámbito empresarial como en el ámbito social y educativo.

Comencé mi carrera profesional en el sector de las telecomunicaciones en departamentos de RRHH especializándome en desarrollo de personas. Posteriormente me desarrollé como formadora, combinando la formación en competencias socio-emocionales y en habilidades directivas con la consultoría, y participando en proyectos de diversa índole de gestión integral de recursos humanos en todo tipo de sectores a nivel nacional e internacional. He estado al frente de la dirección general y académica de un colegio mayor, donde además llevé a cabo la labor de representación de los colegios mayores a nivel local, nacional e internacional.

Actualmente soy directora de personas en la Red de Colegios Marianistas, trabajo que disfruto y que combino con mi otra pasión, el acompañamiento al desarrollo de adultos, jóvenes y niños a través del coaching y de la formación en inteligencia emocional y habilidades personales.



## Lo que opinan algunos participantes

- El curso es sorprendente por su metodología. Aprendes relacionando, viviendo y sintiendo en un ambiente respetuoso y cuidado. Cada una de las tareas está pensada y diseñada para un objetivo concreto. Son únicos, grandes profesionales y no se trabaja desde la "cabeza" sino desde el "corazón". Agradezco la experiencia y el aprendizaje tan enriquecedor. El ser quién soy y tal como es, es lo que quiero mostrar al mundo con mi actitud y mis actos gracias a este curso de Inteligencia Emocional. Con amor. **Liliya Yelnykova Kovalenko.**
- Para mi ha significado autoconocimiento sobre todo, y lo más importante que he descubierto para mi, son ciertas cadenas que me atan y no me dejan fluir de la manera en que puedo hacerlo. Lo recomiendo de corazón, porque ha sido para mi revelador y puede ayudarte a sacar mucho de ti. **Alfonso Muñoz de la Rosa.**
- Después del vivencial de inteligencia emocional, éste ha sido el curso que ha culminado mi ayuda para buscar los momentos de manera presente y consciente, ara entender las cosas con más proyección, aceptarlas y conseguir dar más pasos hacia delante. Por lo cual lo recomiendo profundamente porque está todo muy cuidado y muy medido para que sea totalmente funcional y efectivo. **Fernando Ruiz.**
- Para mi el curso de Especialista en IE ha significado encontrarme conmigo misma, dejar de echar balones fuera, de buscar las respuestas en los otros y buscarlas dentro de mi. Fue un curso maravilloso, súper recomendable sobre todo para quien esté dispuesto a sumergirse adentro, quien quiera encontrar su paz interior. Dinámicas, herramientas, la conexión con los otros, con los profesores, todo ha sido tan fuerte, que lo recomiendo un montón. Sobre todo para quien tiene ganas de encontrarse a sí mismo. **Natalia Calafell.**

Puedes ver testimonios en <https://www.createcoaching.com/curso-de-inteligencia-emocional/>

## Inversión y Descuentos

**Precio 1.995€ (IVA incluido).**

**Descuentos de hasta 500€.** Plazas con descuento limitadas. Reserva la tuya cuanto antes.

Alumnos de Crearte **100€ de descuento adicional** sobre el precio final.

**Reserva tu plaza por solo 200€** y asegúrate de aprovechar esta oportunidad.

El pago se realiza por transferencia bancaria indicando: (Nombre del alumno) e (IE19) a la cuenta de ING DIRECT IBAN ES58 1465 0100 93 1900150997. Titular Crearte Coaching y Transformación, SL.

### POLÍTICA DE CANCELACIONES

El curso se realizará con un mínimo de 10 participantes.

En caso de que Crearte cancelase el curso por causas no previstas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días.

Si el alumno cancelase su plaza se le reembolsará la cantidad ingresada en concepto del curso si lo comunica con al menos 1 mes de antelación a la realización del mismo.

El alumno al realizar la reserva de plaza, acepta estas condiciones.



**creartecoaching.com**

[info@creartecoaching.com](mailto:info@creartecoaching.com)

Tfno. 910815241 - 630439857

C/ Miguel Yuste 17 2ª planta

28037 Madrid