



*“CRECER es poner
tu mente, tus
emociones y tu
cuerpo, al servicio
de tu SER”*

Beatriz García Ricondo



**Días 15 y 16
Septiembre 2018**

Inteligencia Emocional y Alto Impacto

**“Despierta tu Inteligencia
Emocional Aquí y Ahora”**



**21 horas formato intensivo
para vivir una experiencia
extraordinaria, única e
inolvidable.**

Aprende a tomar conciencia del contenido de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones. Descubre el mensaje que te traen tus emociones y cómo gestionarlas para dirigir tu atención y focalizar tu energía donde desees.

**Y además, camina sobre
brasas, rompiendo las
barreras de tu mente y
conectando con tu propia
fuerza interior, con tu SER
esencial.**

Vive la inteligencia emocional, descubre cómo gestionar tus emociones y tus pensamientos, sé tu mejor versión y trasciende las barreras de tu mente caminando sobre brasas y mucho más.

¿Te has preguntado alguna vez qué te separa de lo que deseas? ¿A veces te sientes atrapado en una especie de patrón que se repite y del que no sabes cómo salir? ¿Te has sentido perdido, limitado, como si no tuvieras recursos o no supieras cómo utilizarlos? ¿En ocasiones te bloquean emociones como el miedo, la desesperanza o la culpa? ¿A veces te desbordan la rabia, la tristeza o el resentimiento? ¿Te cuesta aceptar situaciones que no dependen de ti y pasar página enriquecido por la experiencia? ¿Quieres hacer algo, pero no sabes por dónde empezar?, ¿Has pensado en dar un primer paso, y crees que es difícil? ¿Sientes que los obstáculos son demasiado grandes para tener éxito?

Vive la experiencia, descubre cómo gestionar tus emociones y tus pensamientos y cómo pasar a la acción desde la libertad para elegir y poner tu energía en lo que desees.

**CONECTA CONTIGO MISMO, REDESCÚBRETE Y APRENDE A
SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE.**

¿A quién va dirigido?

A todas las personas que deseamos ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y acciones, y de cómo nos influyen en nuestro día a día.

A quienes deseamos aprender a gestionarlos y a elegir nuestras respuestas de una forma más libre y más sana.

A los que queremos aprender de las experiencias que la vida nos trae, agradeciendo lo vivido y soltando lo que nos pesa y deseamos dejar atrás.

A quienes queremos saber cómo dirigir nuestra energía y poner atención en el presente para crear el futuro que deseamos en nuestras vidas.

A todos los que deseamos ser felices y reconectar con nosotros mismos y con nuestros propósitos.



Objetivos del Curso:

- 1 Practicar cómo ser más conscientes del momento presente.
- 2 Desarrollar nuestro observador interno y tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro interior.
- 3 Distinguir lo que somos, de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.
- 4 Identificar nuestras emociones, ponerles nombre y ser conscientes de las diferentes dimensiones que conllevan y de cómo nos afectan.
- 5 Vivir nuestras emociones de una forma más sana, sin apegarnos, reprimirlas ni dejarnos secuestrar por ellas.
- 6 Leer el mensaje que cada emoción nos trae y a elegir nuestra respuesta ante cada situación.
- 7 Vivir una experiencia de alto impacto para llevar a la acción todo lo aprendido, como es caminar sobre las brasas con los pies descalzos.
- 8 Reconectar con uno mismo a través del silencio y del agradecimiento como fuentes de energía para tomar la vida al completo.
- 9 Descubrir la alegría de vivir desde nuestro propio cuerpo, cultivando las emociones agradables y las disposiciones al movimiento del ser.
- 10 Desarrollar nuestro propio plan de acción personal para vivir despiertos.

Caminar sobre brasas

El fuego es una metáfora sobre los retos a los que nos enfrentamos y los obstáculos que superamos en nuestra vida.

El fuego nos muestra un mundo en el que todo es posible si ponemos nuestra intención y nuestro corazón al servicio de lo que deseamos.

Al caminar sobre brasas aprendemos una extraordinaria lección acerca del poder de nuestra mente y del efecto que tiene sobre nuestra visión del mundo.

Esta actividad se vive con tal intensidad que deja una intensa huella imborrable y trasladable a cómo superar los obstáculos propios de la vida diaria.

Contenidos del Curso:

Los únicos aprendizajes que merecen la pena, son los que te cambian por dentro. Los que suponen un antes y un después.

Es por ello que te encuentras ante un curso totalmente experiencial donde vivir la experiencia te ayudará a grabar los aprendizajes realizados en tu mente, en tu cuerpo y en tu corazón, y recordarlos para siempre.

Para ello hemos desarrollado una metodología propia que te permitirá transitar, paso a paso, las fases de tu despertar

1 Fase 1: Ser conscientes

Comenzar a desarrollar el observador interno, a incrementar nuestra presencia y atención plenas y a ser conscientes de nuestro mundo emocional.

2 Fase 2: Hacernos responsables

Observar cómo lo que es fuera es dentro, cómo las situaciones que nos mueven internamente y lo que nos traen, solo son reflejos de nuestro mundo interior. Pasar a ser dueños y responsables de nuestras emociones, pensamientos y acciones, es la clave para una correcta gestión emocional.

3 Fase 3: Identificar nuestras emociones

Descubrir qué son las emociones y sus diferentes dimensiones: cognitiva, neurofisiológica y comportamental. Familiarizarnos con los tipos y familias de emociones. Conocer y practicar herramientas de identificación emocional en nosotros mismos. Qué cambia mental, emocional y corporalmente, cuando habito las diferentes emociones.

4 Fase 4: Entender el mensaje

Comprender y abrazar el mensaje que cada emoción me trae. Toda emoción esconde una necesidad, conlleva una intención positiva y trae un aprendizaje a nuestras vidas. Aprender a escuchar, explorar y comprender el mensaje es clave para una correcta regulación emocional.

5 Fase 5: Sentir la emoción

Aprender a interiorizar conscientemente la experiencia en lugar de proyectarla al mundo y a los demás. Estar presentes y permitirnos sentir las emociones sin dejarnos arrastrar ni pretender que no han ocurrido. Atrevernos a vivir la experiencia, sin censura ni juicio, nos permitirá fluir y no quedarnos atascados en el pasado ni viviendo un futuro que no ha llegado.

6 Fase 6: Dejar pasar la emoción

Aprender a responder desde la libertad, en lugar de reaccionar a lo que experimentamos emocionalmente. Activar la compasión hacia nosotros mismos y permitir que nuestras emociones reprimidas salgan a la superficie, viviendo una experiencia de liberación, alivio y paz interior.

7 Fase 7: Vivir desde la alegría

Reconocer los cuatro disposiciones al movimiento en cada uno de nosotros: estabilidad, flexibilidad, resolución y apertura, y diseñar un plan de acción para SER emocionalmente inteligente.

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 y familiares. Formada en Mindfulness (MBSR). Enneagram Professional Trainer (EPTP). 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 Niño

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.



Días 15 y 16 de Septiembre de 2018

Curso Vivencial de Alto Impacto:
Despierta tu Inteligencia Emocional Aquí y Ahora.

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.



¿Dónde?

El curso se realizará en las instalaciones del Complejo Cultural Residencial Fray Luis de León.

En la calle Paseo de la Alameda, 39 28440 -
Guadarrama- Madrid

Para consultar cómo llegar hasta el complejo, tanto desde el centro de Madrid como desde la A-6 o la N-6, puedes consultarlo en <http://www.frayluisdeleon.org.es/>

¿Cuándo?

El curso se realizará durante los días 15 y 16 de Septiembre de 2018 en formato intensivo.

Los horarios previstos son:

- Sábado 15 de Septiembre: 10:30 a 23:00 horas.
- Domingo 16 de Septiembre: 9:00 a 16:30 horas.

Quienes lo deseen y hagan su inscripción con la suficiente antelación, podrán alojarse en el propio complejo la noche del 15 al 16 de Septiembre *Ver más abajo política de precios y reserva de plaza.

Lo que opinan algunos participantes

Un estupendo curso de fin de semana donde además de aprender de uno mismo y de los demás se crea una unión especial con el resto de participantes. La estructura de la formación favorece desde un primer momento la comunicación cercana con los demás y el despojarse de protección para poder analizar cómo cada uno está siendo y actuando en sus relaciones con los demás. Todo este conocimiento se despliega desde la vivencia a través de las dinámicas planteadas, lo que dota a los contenidos de una gran autenticidad. Sin duda, este curso ha dejado una huella de emoción en mí. **Marcos García Moreno.**

Un fin de semana increíble, nadie debería perderse este tipo de formaciones. Ha sido todo un descubrimiento estar ahí y vivirlo con toda esa gente maja que me he encontrado. **Fernando Ruiz.**

Fantástico fin de semana!! Gente estupenda y de CREARTE solo diré que son un ejemplo a seguir, transmiten lo que son: Luz, energía, honestidad y el valor de los valores Confianza, en ellos y en uno mismo. Muchas gracias. **Ainhoa de Paz.**

Emocionante fin de semana!!!! Muchísimas gracias al equipo de Create Coaching y a todos los compañeros. Gracias por enseñarnos el camino del SER. **María Eugenia Vida Alba.**

Precio Vivencial y reserva de plaza

El precio del curso es de 395€. **Descuentos Especiales de Hasta 150€.**

Alumnos Create Descuentos Especiales de hasta 175€.

Reserva tu plaza haciendo un ingreso inicial de 100€ y asegúrate de aprovechar esta oportunidad.

El pago se realiza por transferencia bancaria indicando: Nombre del alumno y VIVE-IE a la cuenta de ING DIRECT IBAN ES58 1465 0100 93 1900150997. Titular Create Coaching y Transformación, SL.

**Los alumnos que deseen alojarse y/o comer en el complejo, Fray Luis de León, podrán hacerlo haciendo su reserva directamente a través del teléfono 918 549 590 o de la página web <http://www.frayluisdeleon.org.es/>. A continuación detallamos los precios acordados para nuestros alumnos. Todos los precios ya incluyen el IVA:*

- Solo alojamiento habitación doble pequeña uso individual. Precio persona/día: 33,87€.
- Solo alojamiento habitación doble pequeña. Precio persona/día: 27,89€.
- Precio por persona y día con estancia en hab. doble pequeña de uso individual en régimen de pensión completa (incluye cena, desayuno y comida de un día): 65€.
- Precio por persona y día con estancia en hab. doble pequeña, en régimen de pensión completa (incluye cena, desayuno y comida de un día): 59€.
- Comida suelta: 15,93€.

Oferta especial Pack Duo

Hazte **Experto en Inteligencia Emocional.**

Aprovecha nuestro **Pack Duo** y matricúlate ya en nuestros **2 Cursos de Inteligencia Emocional** "Especialista en Inteligencia Emocional: el Despertar de la Conciencia" + "IE y Alto Impacto"

Más de 100 horas de formación de la más alta calidad a un precio muy especial

Dos Cursos por SOLO 1.595€* Ahórrate en esta oportunidad hasta 800€.

¡Formaliza ya tu inscripción, escribe directamente a info@creartecoaching.com o llama al 910 815 241 y disfruta del descuento para las primeras plazas!

POLÍTICA DE CANCELACIONES

El curso se realizará con un mínimo de 20 participantes. En caso de que Create cancele el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días.

Si el alumno cancela su plaza se le reembolsará la cantidad ingresada en concepto del curso, si lo comunica con al menos 1 mes de antelación a su realización. Las cantidades abonadas en concepto de alojamiento y/o manutención a Fray Luis de León se sujetan a su política de cancelaciones.

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

*Oferta no acumulable a otras promociones



creartecoaching.com
info@creartecoaching.com
Tfno. 910815241 - 609119481
C/ Miguel Yuste 17 2ª planta
28037 Madrid