

## Qué te llevarás

- ◆ Un montón de momentos inolvidables.
- ◆ Un “baúl” repleto de recursos prácticos que tu mism@ crearás a la medida de tus necesidades.
- ◆ Un abanico de competencias fundamentales y necesarias para crecer con cada experiencia que vivas.
- ◆ Diversión, alegría, bienestar, compañerismo.
- ◆ Identificarás cada área a mejorar y encontrarás el mejor modo de hacerlo apoyándote en tus puntos fuertes.
- ◆ Compartirás experiencias personales en un entorno seguro, donde no serás juzgado, más bien comprenderás en profundidad “para qué” te pasan las cosas que te pasan.
- ◆ Escucharás las experiencias de tus compañer@s, con ello, no solo comprobarás que a todos nos pasan cosas parecidas, también tendrás la oportunidad de apoyarles y compartir tus “éxitos” si ya pasaste por experiencias parecidas.
- ◆ Sentirás que aportas... y que importas.



## Organiza



Nuestro proyecto nació para apoyar a organizaciones e individuos en el desarrollo de las competencias propias de la Inteligencia Emocional. Somos un equipo de Expertos en Inteligencia Emocional, Psicólogos y Docentes que han unido sus fuerzas para mostrar que podemos aprender a ser más felices.

### Nuestros grupos en Alcalá de Henares

**Miércoles** 19:30 a 20:30h

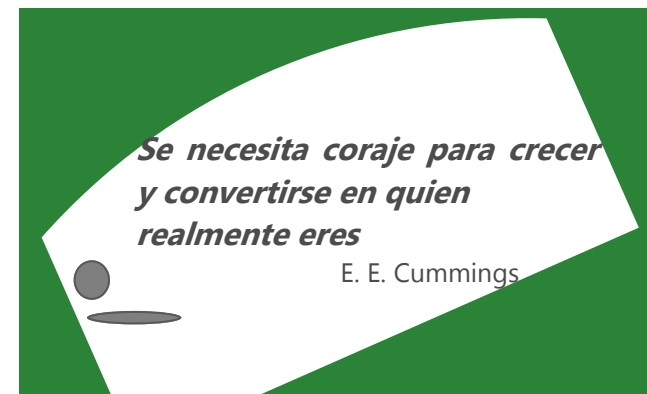
**Jueves** 19:45 a 20:45h

(Infórmate sobre nuestros horarios para adultos y niños/as)

!!!**Ven a probar una clase gratis!!!**

info@creaemocion.com

635 01 67 42



## Programa de formación en

# Inteligencia Emocional

Para adolescentes



www.creaemocion.com

# La felicidad también se aprende

## Los objetivos

Esta formación está diseñada para que adquieras las competencias propias de la Inteligencia Emocional de forma práctica, sencilla y divertida.

### ¿Para qué?

- ◆ Para que tengas recursos que te permitan crecer con cada experiencia que vivas, con cada interacción, con cada reto.
- ◆ Para que sepas gestionar forma eficaz tu dimensión emocional de forma que seas más eficiente en todas las áreas de su vida. Numerosos estudios científicos demuestran que nuestras capacidades intelectuales se potencian si sabemos canalizar nuestras emociones.
- ◆ Para que te conozcas mejor de modo que puedas identificar sus áreas a mejorar y sepas apoyarte en sus fortalezas de carácter y talentos naturales para reforzarlas.
- ◆ Para que sus relaciones con los demás sean una fuente de bienestar en lugar de una fuente de conflictos.
- ◆ Para que descubras quien eres y qué te hace sentir Autorrealizad@.

## La formación

- ◆ Las clases son semanales y de una hora de duración.
- ◆ Es una formación **continua y circular** y está dividida en **competencias**. Esto significa que comenzamos con un ciclo de IE desde el principio, es decir desde la competencia de Autoconocimiento. Cuando termine el ciclo volvemos a comenzar desde el principio por lo que si comienzas con el ciclo ya iniciado no te preocupes ya que podrás recibir la formación al completo.
- ◆ La continuidad de la formación estará supeeditada a un mínimo de alumnos por grupo y si por algún motivo tienes que abandonar la formación antes de terminar el ciclo ¡no hay problema! Podrás continuar donde lo dejas-te con cualquier otro grupo.
- ◆ El coste de la formación es de 24 €/mes (4 clases) que se abonarán al inicio de cada mes.

**¡VEN A PROBAR UNA CLASE GRATIS!**

## Las competencias

- ◆ Autoconocimiento, ¿Quién soy?
- ◆ Desarrollo del Talento
- ◆ Autoestima
- ◆ Gestión de las emociones
- ◆ Emociones básicas
- ◆ Técnicas de regulación emocional
- ◆ Automotivación
- ◆ Proactividad
- ◆ Gestión de las relaciones
- ◆ Escucha Activa
- ◆ Empatía
- ◆ Asertividad
- ◆ Conciencia Social
- ◆ Relación de Ayuda

