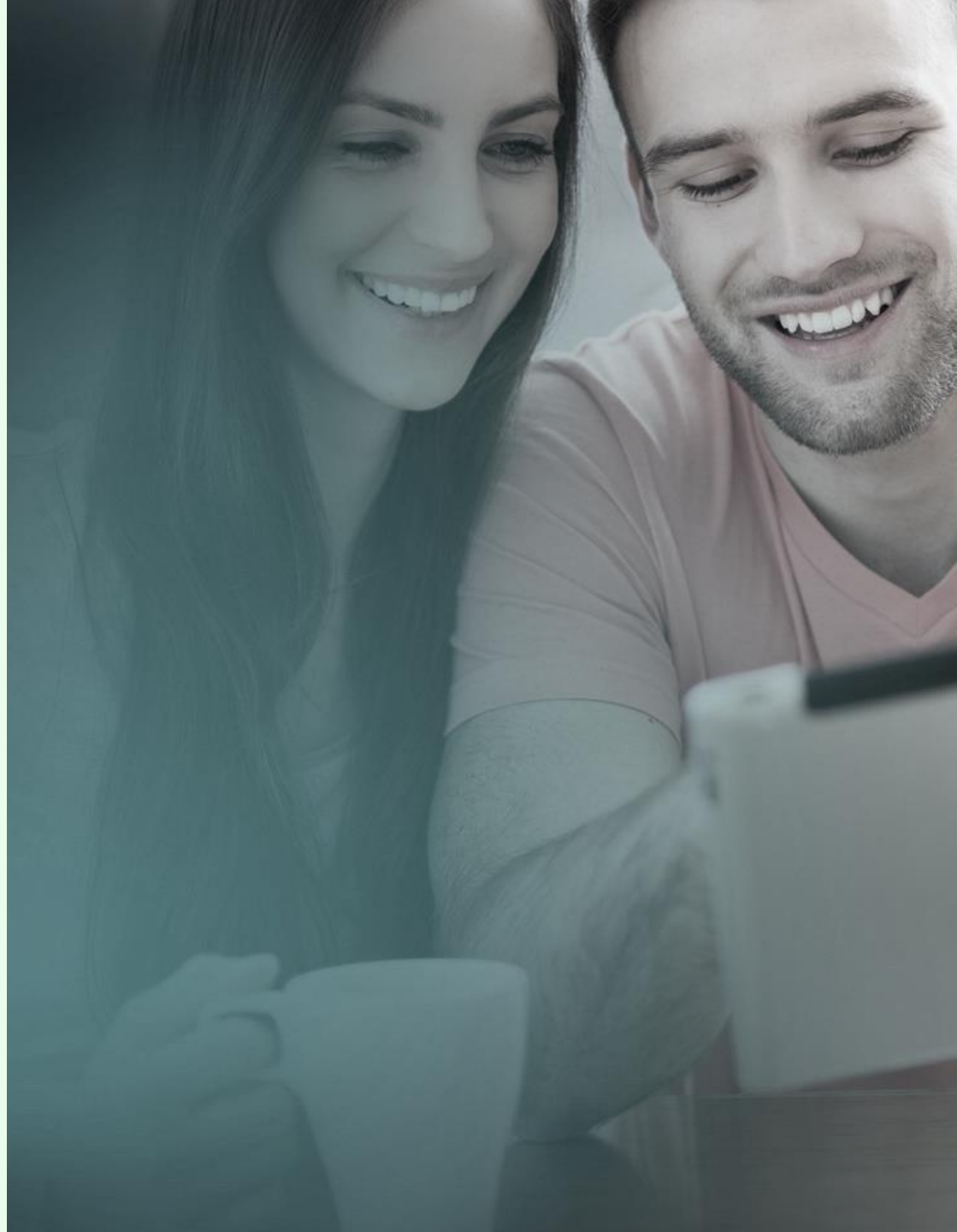


ESCUELA DE PADRES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



Índice

- ¿Por qué Inteligencia Emocional para mí?
- Qué te llevarás con nuestra formación
- Beneficios contrastados
- Descripción del programa
- Contenidos generales
 - ✓ Área intrapersonal
 - ✓ Área interpersonal

A soft-focus background image of a young man and woman smiling warmly while looking at a laptop screen together. The woman is on the left, and the man is on the right. The overall tone is positive and intimate.

¿Por qué Inteligencia Emocional para mí?

Como padres deseamos que nuestros hijos sean felices. Nos encantaría comprobar como cada día que pasa adquieren nuevas herramientas que favorecen su desarrollo de forma saludable. Cómo se sienten cada vez más seguros de sí mismos y saben reaccionar de forma positiva ante cualquier situación que se les presente.

Este es un proceso sencillo y complicado a la vez. Nuestros hijos no solo aprenden de lo que les decimos, también de lo que ven en nosotros, somos su referente. Si les decimos que actúen de determinada forma pero no ven eso mismo en nosotros les resulta incoherente y eso genera inseguridad. ¿Cómo apoyar a nuestros hijos para que sepan gestionar sus emociones y expresarlas de forma saludable, poner límites respetuosamente, ser proactivos o empáticos si nosotros no podemos mostrarles como hacerlo con nuestro ejemplo?

Somos los que mejor conocemos a nuestros hijos e hijas. Seremos más eficientes para apoyarles cuando podamos demostrarles que las cosas pueden hacerse de otro modo siendo nosotros su referente.

El cambio empieza en nosotros.

Qué te llevarás

La formación en Inteligencia Emocional aporta herramientas, técnicas y competencias que permiten:

1. Conocer y comprender los **beneficios** de la inteligencia emocional para la **salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento** (académico, profesional y personal).
2. Entrenar y **potenciar** la inteligencia emocional ofreciendo **recursos prácticos**, aplicables al día a día.

A través de los recursos prácticos ofrecidos por la inteligencia emocional, desarrollarás:

- Conciencia y comprensión de las emociones, para gestionarlas de forma adecuada.
- Mayor Autoconocimiento, refuerzo de tu Autoestima.
- Identificación y desarrollo de tus talentos.
- Capacidad para auto motivarte y desarrollar una actitud más proactiva.
- Desarrollo de la capacidad para “conectar” con los demás, de resolver conflictos y apoyar a tu entorno.
- En definitiva... crecimiento personal.

Los beneficios



SALUD

Relación entre:

- Estrés y enfermedades cardiovasculares.
- Emociones positivas y salud.
- Emociones y esperanza de vida.



ORGANIZACIONES

Relación entre Inteligencia Emocional y:

- Disminución del estrés y síndrome del Burnout.
- Mayor rendimiento.
- Mejora del trabajo en equipo.
- Mejora del clima laboral.



EDUCACIÓN

- Desarrollo de las personas.
- Habilidades socio-emocionales.
- Aumento del rendimiento escolar.

Estudios e investigaciones científicas avalan los beneficios obtenidos por programas de Inteligencia Emocional

A photograph of a young man and woman smiling and looking at a document together. The image is in a light, desaturated green color scheme. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both looking down at a document held by the man.

Descripción del programa

Nuestra experiencia nos demuestra que el mejor formato para la escuela de padres en Inteligencia Emocional en centros educativos es la formación continua presencial.

Las clases son impartidas en el centro de forma semanal.

Hemos dividido la formación en distintos niveles de forma que puedas realizar la formación completa o de forma parcial.

La formación presencial se complementa con la matriculación en nuestro campus virtual desde el que podrás acceder a todo el material impartido en clase además de información complementario, ejercicios, test, foros, etc.

Contenidos generales

Área Intrapersonal

- **Autoconocimiento**

La conciencia de uno mismo es la base de la Inteligencia Emocional ya que te permite sacar una “foto” precisa acerca de ti mism@. Aprenderás qué implica conocerse y tendrás la oportunidad de observar qué sucede cuando desarrollas la capacidad de poner el “foco” sobre ti, apoyándote en tus fortalezas para pulir tus puntos débiles.

- **Autoestima**

Podríamos decir que la Autoestima ejerce la función de escudo protector cuya misión es protegernos en las situaciones a las que nos enfrentamos a diario. En este tema aprenderás qué es Autoestima, cómo se desarrolla y estrategias muy útiles para aumentarla. También aprenderás cómo educar para una sana autoestima.

- **Gestión emocional: Aprendiendo a gestionar emociones como el miedo, el enfado y la tristeza**

Antes de aprender a gestionar lo que sentimos y su manifestación, debemos hacer de las emociones nuestras aliadas. Aprenderemos para qué sirven y cómo hacer que no supongan un problema, sino un gran apoyo.

Contenidos generales

Área Intrapersonal

- **Técnicas de regulación emocional y Patrones de respuesta emocional**

En este módulo aprenderemos distintas técnicas de regulación emocional a través de la mente. De este modo, ganaremos en eficiencia así como a comunicarlas de forma efectiva. Estudiaremos a fondo tres patrones de respuesta emocional muy perjudiciales a nivel interno y social: el victimismo, la culpa y la queja.

- **Psicología Positiva**

Esta rama de la Psicología nos apoya a través del desarrollo de nuestras fortalezas personales y las emociones de agrado. Aprenderás a sacar partido a las emociones que más te gusta sentir y a fomentarlas en tu vida. También descubrirás algunos estados emocionales positivos que están destinados a ampliar tus recursos personales como el estado de Flow, el optimismo o el amor, entre otros muchos.

- **Proactividad**

¿Sabes lo que es la proactividad? Es una actitud que aúna dos valores, la responsabilidad y la libertad. Tendrás la oportunidad de observar tus conductas reactivas asumiendo tu poder para crear la realidad que deseas.

Como bien dice Víctor Frankl, *"pueden quitarnos todo, excepto la libertad de elegir nuestra actitud frente a lo que nos sucede"*.

Contenidos generales

Área Intrapersonal

- **Automotivación**

Si aún no sabes por qué en ocasiones no consigues alcanzar tus objetivos, a lo largo de este módulo aprenderás a mantener una conducta determinada el tiempo suficiente para que puedas alcanzar estos objetivos personales. Analizaremos las actitudes necesarias para mantener en el tiempo este “motor para la acción” fundamental para el cumplimiento de nuestros objetivos.

- **Desarrollo del talento**

¿Conoces tus talentos?, ¿estás en contacto con ellos?, ¿o quizá eres de esas personas que piensan que el talento es solo para unos pocos afortunados?

En este módulo aprenderemos a identificar nuestros distintos talentos y averiguaremos cómo desarrollarlos. Además, aprenderemos a reconocer los frenos al talento más habituales.

Contenidos generales

Área Interpersonal

- **Gestión de las relaciones**

La inteligencia social es un gran generador de bienestar y Autoestima. La habilidad para gestionar de forma eficaz nuestras relaciones es algo que nos hace socialmente más atractivos y eficientes. En este módulo aprenderemos a expresar emociones de forma saludable, a dar y recibir feed-back, además de descubrir la utilidad de saber interpretar la comunicación no verbal.

- **Escucha activa**

Escuchar de forma activa es más complicado de lo que puede parecer, ya que implica una atención profunda a nuestro interlocutor. Para ello, nosotros y nuestro “mapa” deben pasar a un segundo plano. ¿Cómo te sientes cuando eres escuchado de ese modo? En este tema aprenderás qué es y qué NO es escucha activa. También aprenderás a desarrollarla.

- **Empatía**

A menudo esta capacidad es confundida con simpatía o contagio emocional. A lo largo de este módulo aprenderemos sobre la diferencia entre ellas y qué necesitamos para desarrollar esta fabulosa competencia. Podemos afirmar que la empatía es la capacidad “estrella” dentro de las habilidades socioemocionales y nos ofrece gran cantidad de recursos, no solo para apoyar a otros cuando lo necesiten, también para poder “leer” a los demás de forma completa, a nivel cognitivo y emocional sin ser arrastrado por la carga emocional del otro.

Contenidos generales

Área Interpersonal

- **Asertividad**

¿Sabes hacer valer tus derechos desde el respeto hacia ti y hacia los demás sin manipular ni permitir que te manipulen? ¿Sabes poner límites de forma eficaz?, ¿Sabes frenar la agresividad alguien sin ser agresivo? ¿Sabes hacer peticiones respetuosas cuando la conducta del otro te perjudica?

La asertividad te ayudará a relacionarte de una forma sana con los demás, sin sumisión ni agresividad.

- **Conciencia Social y Relación de Ayuda**

Para apoyar a los demás, no basta sólo con el aprecio o las buenas intenciones; es necesario poseer aptitudes y competencias muy concretas.

El apoyo más gratificante es el que te permite presenciar cómo la persona que atraviesa una situación de dificultad y acude a nosotros es capaz de rescatar los recursos internos que de forma natural ya posee.

En este módulo vamos a aprender a contribuir a nuestro entorno con todas las competencias y crecimiento experimentado a lo largo de los módulos anteriores.

Las competencias

Habilidades Intrapersonales

Habilidades Interpersonales



Contacta con nosotros

Teresa Morales
(Gerente de Formación)

teresamorales@creaemocion.com

677 254 426

www.creaemocion.com

