Programa de formación en Inteligencia Emocional

creaemoción

QUÉ APRENDERÁS CON NUESTRO MÉTODO

Descubrirás qué factores te limitan, conectarás con las habilidades que necesitas potenciar y las desarrollarás.

Tendrás el control de tu vida a nivel personal y profesional ya que aumentarán tus recursos personales.

Tras pocas sesiones comenzarás a ver los beneficios de tu crecimiento y desarrollo, tu entorno también lo notará.

EL MÉTODO CREAEMOCIÓN

Nuestro método está basado en la iniciativa internacional que la Organización Mundial de la Salud propuso en 1993 para el bienestar psicosocial a las que llamó **"Diez habilidades para la vida":**

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de problemas y conflictos
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo del estrés

Nos centramos en ellas ya que el adquirir estas habilidades nos prepara para afrontar los retos que acontezcan en cualquier área de nuestra vida.

creaemoción

El método CreaEmoción abarca dos grandes áreas:
Area personal y Área social
y está dividido en 6 fases

Fase 1: Conócete

Dentro del área personal comenzamos con la base del desarrollo de la persona el Autoconocimiento. Te enseñamos a tomar conciencia de ti.
Porque no puedes transformar nada que no conoces en profundidad.

Fase 2: Mejora tu visión de ti

Posteriormente aprendemos a detectar aquellas áreas donde tu visión de ti no es del todo sana para mejorar aquellos aspectos donde tu Autoestima debe ser reforzada.Porque cuando eres capaz de verte de forma objetiva, te valoras y te sientes segura de ti misma surgen miles de posibilidades que antes desconocías.

Fase 3: Desarrolla tu dimensión emocional

Entramos en una parte fundamental del desarrollo interno que es la capacidad para gestionar tus emociones y sacarles partido.Gracias a la Gestión Emocional sabrás equilibrar razón y emoción alcanzando el bienestar y aprendiendo de tus emociones. La Psicología Positiva te enseñará a potenciar tus fortalezas y a utilizar de forma consciente las emociones de agrado y los estados emocionales que favorecen el bienestar..

creaemoción

Fase 4: Adquiere las tres habilidades fundamentales para alcanzar todos tus objetivos

Posteriormente abordamos las tres habilidades que más favorecen el desarrollo ya que gracias a ellas conseguimos alcanzar nuestras metas.La Automotivación te permitirá ser tú misma el motor para la acción detectando los elementos que te impiden alcanzar tus objetivos.Desarrollar tu Proactividad hará que te sientas plenamente responsable de ti, sin quejas ni victimismo.Desarrollo del Talento te permitirá detectar tus capacidades más sobresalientes para que las potencies.

Fase 5: Aumenta tu inteligencia social

Entramos en el área social y empezamos a potenciar nuestras **habilidades sociales** en todo tipo de relaciones.
Aprenderemos a expresar emociones, leer comunicación no verbal, dar feedback y liderar con Gestión de las Relaciones.
Perfeccionaremos nuestra Empatía ya que es una habilidad que raramente sabemos utilizar de forma eficiente. Y aprenderemos a hacer una verdadera Escucha Activa, habilidad que aumentará nuestra capacidad de influencia. También aprenderemos a poner límites y hacer peticiones con Asertividad.

Fase 6: Utiliza todo lo aprendido apoyando a las personas que más te importan

Por último aplicaremos todo lo aprendido poniéndolo al servicio de nuestra familia, amigos, alumnos, clientes, etc. Nuestra habilidad para hacer Relación de Ayuda permitirá que apoyemos a los demás de la forma más eficiente que existe: facilitando que sea la persona en conflicto quien conecte con sus recursos personales, sin la necesidad de dirigir ni dar consejos.

LOS CONTENIDOS

Tema 1
Autoconocimiento

Te conocerás en profundidad y aprenderás a reconocer tanto tus fortalezas como tus áreas de mejora.

Tema 2
Autoestima

Reforzarás la visión que tienes sobre ti adquiriendo una perspectiva más objetiva cuando aprendas a reparar tu autoestima.

Tema 3
Gestión emocional

Conseguirás reconocer, gestionar y canalizar todo tipo de emociones y estados emocionales para sacar partido a tu dimensión emocional.

Tema 4
Psicología Positiva

Aprenderás a potenciar tus emociones de agrado, a sacar partido a tus fortalezas de carácter y a cultivar tus propios facilitadores emocionales.

Tema 5
Automotivación y Talento

Pondrás nombre a tus talentos naturales y aprenderás a ponerlos en práctica. Sabrás cómo utilizarlos para alcanzar tus objetivos cuando sepas automotivarte.

Tema 6
Proactividad

Potenciarás la actitud que te permitirá salir de la queja y el victimismo desde los dos valores desde lo que viven las personas proactivas, Responsabilidad y Libertad.

Tema 7
Gestión de las relaciones

Conseguirás sentir satisfacción en cualquier tipo de interacción con los demás cuando aumente tu inteligencia social.

Tema 8
Empatía y Escucha Activa

Gracias a estas dos habilidades aprenderás a resolver conflictos, comprender en profundidad a los demás y apoyar a quieres más quieres.

Tema 9
Asertividad

Este modelo de relación te permitirá poner límites, decir NO sin sentirte culpable y defenderte ante cualquier situación.

Tema 10
Relación de Ayuda

Esta habilidad te permitirá ayudar a los que más te importan sin dar consejos. Facilitando que ellos mismos rescaten sus propios recursos y se ayuden a sí mismos.

CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA DE CREAEMOCIÓN

Nuestra formación es continua y circular. Eso significa que puedes incorporarte a nuestra formación en cualquier momento, aunque el grupo lleve meses iniciado, ya que cuando lleguemos al tema 10 volveremos a comenzar desde el principio. Cada módulo es independiente de los demás.

La formación en grupos reducidos garantiza que puedas participar y profundizar todo lo que desees. Sólo si quieres hacerlo. Al final de la formación recibirás un diploma con el número de horas y los contenidos.

Las formación es presencial y será impartida en píldoras semanales de una hora y media de duración. Actualmente tenemos grupo los lunes y miércoles. En breve comenzaremos con otro nuevo grupo.

Las clases se abonarán de forma mensual en efectivo o a través de transferencia bancaria, cada clase detiene un coste de 10€.

Todas nuestras presentaciones y material complementario, ejercicios, test, etc. Estarán a tu disposición en nuestro campus virtual.

Ven a probar una clase de forma gratuita.

creaemoción

ELLOS YA SE HAN BENEFICIADO DE NUESTRO MÉTODO

Aida, Controladora aérea

Soy de las que piensan que en la vida hay muchas cosas que suman, pero para mí, CreaEmocion no suma, CreaEmocion ¡¡MULTIPLICA!! Ha cambiado mi forma de ver y afrontar el mundo y como consecuencia he ganado mucho en felicidad y paz interior. Lo recomiendo 100% a todo el mundo. Descubrirás muchas cosas que jamás nadie te ha contado y sobre todo, descubrirás cosas sobre ti mismo que te pasaban desapercibidas y que no te permitían sacar tu mejor versión.

Cristina, Administrativa

Este método ha generado en mi una revolución a nivel interno en todos los sentidos. Gracias a su metodología estoy empezando a conocerme realmente, y a saber qué factores (miedos, creencias, culpa,autoestima,...) me llevan limitando durante toda la vida en la toma de las decisiones. Ahora estoy viendo las cosas con más claridad. Conocer a Isabel y a su proyecto Creaemocion me ha cambiado la vida, ya que con cada paso que doy siento que crezco como persona.

Óscar, Bombero

Esta formación me ha ayudado de una manera muy notable en la gestión de mis decisiones. Desde la consciencia de interpretar de una manera más equilibrada mis emociones y sentimientos. Identificando en cada momento donde estoy yo, desde donde estoy gestionando cada instante conmigo mismo y con los demás. Generando una gran responsabilidad y a la vez una sensibilidad extraordinaria hacia mi entorno, manejando la toma de decisiones de una manera equilibrada, desde la alegría y felicidad.

creaemoción

Si deseas un cambio profundo en todas las áreas de tu vida ven a probar una de nuestras clases.

¡Te esperamos!

creaemoción