Programa de de formación en Inteligencia Emocional

Adultos





El método CreaEmoción

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





QUÉ LOGRARÁS CON NUESTRO MÉTODO

Descubrirás qué factores te limitan. Conectarás con las habilidades que necesitas potenciar y aprenderás a desarrollarlas.



Aumentarás tus recursos y tendrás el control de tu vida a nivel personal y profesional.



Tras pocas sesiones comenzarás a ver los beneficios de tu crecimiento y desarrollo. ¡Hasta tu entorno lo notará!.





La metodología

Nuestro programa es flexible y está dividido en **módulos independientes**. Eso significa que puedes incorporarte a una formación que haya comenzado porque siempre tendrás la oportunidad de asistir a los módulos que te hayas perdido. Tú decides cuando entras y sales de la formación.

La formación en **grupos reducidos** garantiza que puedas participar y profundizar todo lo que desees. Al final de la formación tendrás un diploma acreditativo con el número de horas y los contenidos que hayas visto.

Nuestra formación online es en directo y se imparte en píldoras semanales de una hora y media de duración.

El precio de la formación es de **10€/clase.** A primeros de mes abonarás las clases que vayamos a impartir durante el mes en curso, al ser sesiones semanales normalmente serán 40€ pero si hay festivos y demás el precio cambia.

Dispondrás de todas nuestras presentaciones y material complementario accediendo a nuestro campus virtual. También dispondrás de las **grabaciones de todas nuestras clases** por si te pierdes alguna o quieres repasar.



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



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

TEMA 4: PSICOLOGÍA POSITIVA



Aprenderás a potenciar tus emociones de agrado, a sacar partido a tus fortalezas de carácter y a crear 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 aprendas a automotivarte.



Los contenidos

TEMA 6: PROACTIVIDAD



Potenciarás la actitud necesaria para salir de la queja y el victimismo asumiendo la responsabilidad de tomar el control de tu vida.

TEMA 7: GESTIÓN DE LAS RELACIONES



Tendrás relaciones más satisfactorias con todo tipo de personas cuando aumentes tu inteligencia social y aprendas a manejar tus relaciones.

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, incluso con personas agresivas.

TEMA 10: RELACIÓN DE AYUDA



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



Ell@s 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, ¡¡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 curso ha generado en mí 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.



Si buscas ser tu mejor versión y crecer en recursos prueba una clase gratis y sin compromiso

¡Te esperamos!



