

Descubre técnicas validadas Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

¿Qué es la Gestión Emocional y el Mindfulness?

La Gestión Emocional hace referencia a la **“Habilidad de gestión de los estados emocionales” que incluiría su “percepción, comprensión, manejo y utilización constructiva” (Mayer y Salovey, 1997)**



Distintas investigaciones han puesto de manifiesto **la importancia de la gestión emocional** como de su papel en el **desarrollo y mantenimiento del bienestar y la ausencia de trastornos** de comportamiento futuros. La IE es un **factor de protección** ante la patología psiquiátrica (Hertel J, Schütz A, Lammers CH).

Además acompañarlo con un entrenamiento en Mindfulness parece ser una **estrategia muy útil y adecuada para fomentar el bienestar a la vez que prevenir desajustes comportamentales, el tratamiento y la prevención de recaídas de ansiedad y depresión, superación de adicciones, reducción del estrés, calmar el dolor crónico, incremento de la atención ,creatividad y concentración, reducción de bajas laborales, incremento de la resiliencia, manejo de emociones negativas y cultivo de la felicidad (Goleman,(2003), Siegel,(2011); Smalley y Winston(2012))**

Curso de Mindfulness e Inteligencia Emocional

El **Curso de Mindfulness e inteligencia emocional** nace de la demanda encontrada cada vez mayor de contar con **una formación intensiva y prolongada en el tiempo, con aplicabilidad práctica** para el manejo y regulación emocional.

El programa pretende compartir las bases de una buena aplicación de la gestión emocional y la Psicología Positiva con la práctica y entrenamiento en Mindfulness.

En este curso los alumnos adquieren **conocimientos y habilidades para fomentar el bienestar**. Los **ámbitos de aplicación** son diversos, desde el terreno personal al profesional, en el que la persona **adquiere recursos para potenciar el bienestar propio y así aumentar la motivación y el impacto que ello supone en la gestión de situaciones de conflicto cotidianas**.

El curso es un programa **presencial**. Así mismo contamos con el acompañamiento profesional de Aroa Ruiz a través de la escuela online, para asegurar una experiencia de aprendizaje transformadora y personalizada.

Objetivos y competencias del curso

Objetivo general:

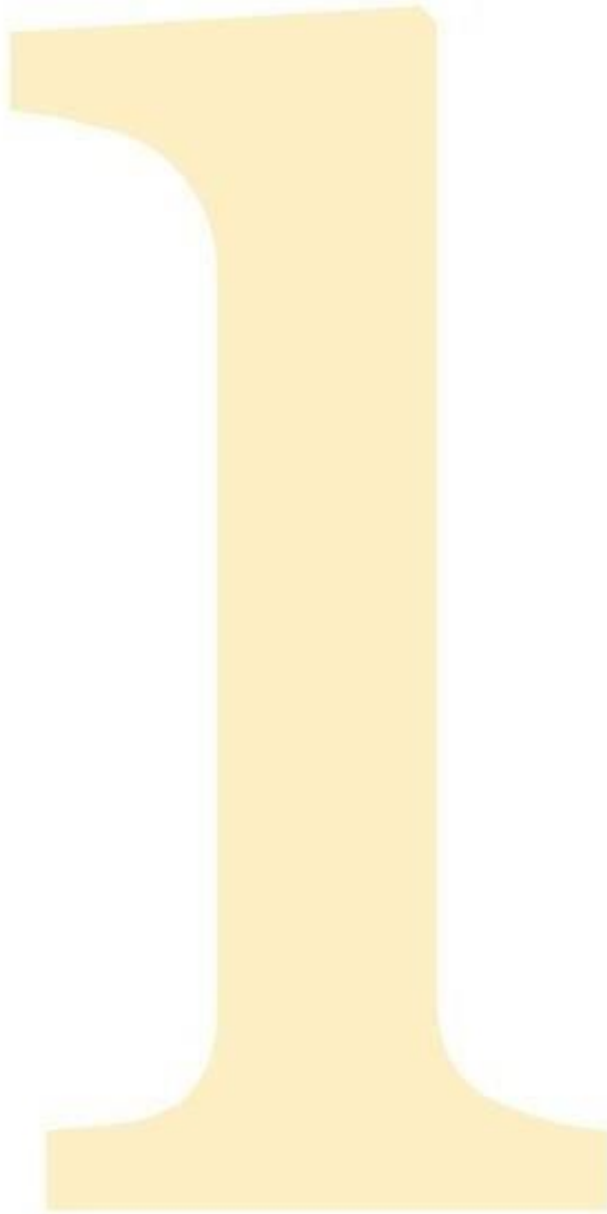
A lo largo de estas seis semanas vas a ir adquiriendo conocimientos y herramientas para tu práctica y entrenamiento con Mindfulness. Además contaremos con herramientas y recursos adaptados desde la psicología positiva para la gestión emocional y entrenamiento en Mindfulness.

Objetivos específicos de aprendizaje:

- Ser más conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en la salud y el bienestar.
- Aprender a conectar con el aquí y ahora.
- Reconocer y modificar hábitos poco saludables para nuestra vida cotidiana.
- Mejorar la gestión emocional y ante situaciones complejas.
- Potenciar emociones positivas

Principales competencias que se adquieren con el curso:

- ✓ **Identificar patrones de respuesta desadaptativos y construir patrones más saludables (flexibilidad, autorregulación, hábitos saludables)**
- ✓ **Incremento del autoconocimiento personal**
- ✓ **Herramientas para el manejo de emociones (estrés, ansiedad, impulsividad...)**
- ✓ **Facilitar la reflexión desde el afecto, el diálogo y la comunicación eficaz.**
- ✓ **Gestionar posibles situaciones de conflicto.**
- ✓ **Capacidad de establecer vínculos afectivos sanos, protectores y estables.**



Contenidos

Módulo 1: Introducción

Tomaremos contacto con la práctica de Mindfulness y con la identificación de emociones desde las aportaciones de la psicología positiva

Módulo 2:

Profundizaremos con la práctica de la integración cuerpo y mente mediante el chequeo corporal y la identificación de creencias limitantes.

Módulo 3:

Integraremos las emociones a la práctica de mindfulness y conoceremos como adoptar un estilo más saludable en nuestras relaciones y con nosotros mismos, adoptando un papel más proactivo

Módulo 4:

Tomar contacto con experiencias cotidianas donde integrar el mindfulness y la gestión emocional.

Módulo 5:

Potenciar la capacidad de dar y recibir mediante la práctica del amor y la bondad y trasladar el efecto en las relaciones sociales

Módulo 6:

En esta sesión haremos un repaso respecto a todo el entrenamiento realizado a lo largo de las 6 semanas en Mindfulness (atención plena) y pondremos especial atención en cómo integrar y reforzar lo aprendido en nuestro día a día

Metodología

El curso se estructura en **6 entregas de contenidos formativos organizados en 6 módulos** que se desarrollarán a lo largo de **2 meses**. Cada módulo cuenta con una parte teórica y práctica, donde se desarrolla la formación, contando cada lección con un video resumen explicativo del contenido y los ejercicios prácticos a realizar.

La formación es **presencial**, dos horas semanales, cuyas clases grupales en vivo estarán disponibles en la escuela online, así como audios y resúmenes con acceso a lo largo del curso.



coordinadora del curso.

En las clases grupales se tratarán contenidos teóricos necesarios para realizar una aplicación práctica de los mismos en el entorno cotidiano, siendo el entrenamiento y puesta en práctica entre las sesiones un aspecto clave para la mejor asimilación de los contenidos aprendidos en las sesiones formativas. Los estudiantes cuentan con el apoyo de la

¿A quién va dirigido?

Este curso está destinado cualquier persona que quiera incrementar su bienestar y armonía.

Perfil de alumnado

Los alumnos deberán mostrar:

- Motivación por la materia del curso.
- Compromiso de asistencia.
- Involucrarse y vivir en primera persona los aprendizajes.



Reconocimiento

Título emitido por el Instituto Europeo de Psicología Positiva. Entidad con presencia internacional y ampliamente reconocida en el ámbito de la psicología positiva.

Número de plazas

Muy reducido: Máximo de 15 plazas.

Precio

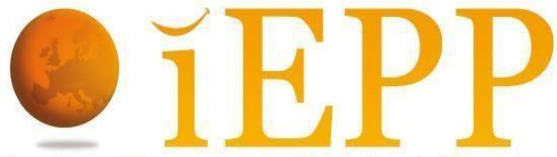
- **Precio curso completo: 200€**
- Fraccionado: **2 mensualidades de 100€**
- Pago único (**descuento 20€**): **180€**

Profesorado

Victoria Mora Boronat



Psicóloga colegiada MU-3664, se graduó en Psicología por la UNED, donde se especializó en la evaluación y tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en la intervención sobre los problemas de conducta en la adolescencia. Victoria complementó su formación clínica con el Experto en Psicología Positiva del Instituto Europeo de Psicología Positiva, y se ha capacitado en Mediación Familiar, Intergeneracional y Comunitaria en la Escuela de Práctica Psicológica de la Universidad de Murcia. Es Especialista en Hipnosis Clínica. Recientemente ha realizado los niveles I y II de EMDR adultos, además del Nivel I para niños y adolescentes. Aporta una rica experiencia profesional y sus destacadas habilidades de comunicación al equipo terapéutico del IEPP.



Instituto Europeo de Psicología Positiva

IEPP - CARTAGENA

**Avenida Bruselas, 155
2ªplanta-ofi. DA9 (Pol. Ind.
Cabezo Beaza)**

644 74 34 19

victoria.m@iepp.es