



**INTELIGENCIA EMOCIONAL  
BASADO EN MINDFULNESS(MBEM)**

[www.creatiabusiness.com](http://www.creatiabusiness.com)

[www.menteyvida.com](http://www.menteyvida.com)



# OBJETIVOS

- Fomentar la **Inteligencia Emocional** Basada en Mindfulness y compasión y así modificar los hábitos de pensamiento para conseguir ser más **productivos, creativos** y **felices**, permitiéndonos **funcionar mejor en entornos de alto rendimiento** y en todos los niveles de las organizaciones o nuestro día a día.
- Nuestra propuesta para armonizar la mente emocional y la mente relacional es la práctica de **Mindfulness** como herramienta potenciadora de la **Inteligencia Emocional, La Resiliencia, la Psicología positiva y la Compasión.**

## ¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Permite escuchar con más atención.
- Comunicarse con mayor claridad.
- Controlar el estrés disminuyendo el burnout.
- Aumentar la resiliencia emocional.
- Fomentar relaciones sólidas y creativas.
- Calmar la mente.
- Mejora de la concentración y creatividad.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.

# ¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

---

- **Conociendo nuestro propio grado de inteligencia emocional** para manejar con éxito las relaciones sociales y profesionales.
- **Mejorando nuestra comunicación** a través de la inteligencia emocional.
- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- **Adquiriendo las herramientas necesarias** para la implementación de la inteligencia emocional en ámbitos profesionales.
- **Trabajando la *compassion*** hacia mí y mi entorno.





# PROGRAMA DEL CURSO

- **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**
- **Modelos de habilidades de Inteligencia Emocional**
  - **Mayer y Salovey**
    - Percepción y Expresión Emocional
    - Comprensión Emocional
    - Facilitación emocional del pensamiento
    - Regulación Emocional
  - **Daniel Goleman**
    - Inteligencia Intrapersonal
      - Autoconciencia
      - Autorregulación o Control Emocional
      - Motivación
    - Inteligencia Interpersonal
      - Empatía
      - Habilidad Social
- **Neurociencia.**
  - Hemisferios del cerebro y la Amígdala
  - Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional
- **¿Cómo empezamos a entrenar la Inteligencia Emocional? = con Mindfulness**
  - Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar.
  - Beneficios generales de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness  
Aprender a traer la atención al momento presente y calmar la mente.
- **Autoconciencia con Mindfulness.**
  - Conectando mente y cuerpo = La Respiración
  - Modos en los que opera la mente
  - El manejo de la Emociones y los Pensamientos en nuestro día a día desde la autocompasión.



# PROGRAMA DEL CURSO

- **Autorregulación o Control Emocional con Mindfulness.**

- Acercarnos a los conflictos y trabajarlos – Inteligencia Emocional
- Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables
- Ganar perspectiva
- Responder en vez de reaccionar

- **Motivación con Mindfulness.**

- ¿Qué es la automotivación?
- Elementos para automatizarse
- Necesidades de motivación.
- Fuentes y actitudes
- Estados compasivos hacia la automotivación

- **Facilitadores emocionales**

- La gratitud como antídoto contra las emociones negativas
- Entrenando factores claves para la resiliencia
  - Sentido / Metacciones = Alinear nuestro trabajo con nuestros valores
  - Concepto de “Actitud” = Imaginando un futuro

- **Empatía con Mindfulness – Liderazgo y gestión de equipos.**

- ¿Qué es empatía?. Autoconocimiento = Empatía
- Diferencia entre empatía y simpatía y contagio emocional.
- Niveles y reto de la empatía.
- Formas de reforzar la empatía.
- Conciencia Empática = Liderazgo y gestión de Equipos

- **Habilidad Social – Liderazgo.**

- Mejorando la Comunicación
- Liderazgo compasivo
- Transformando relaciones complicadas
- Aprendiendo en la gestión de conflictos