PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN

NEUROCIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Perspectiva científica.
Comprensión. Excelencia.

CECE
Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com

Programa formativo acreditado y avalado por

aecop España

La Neurociencia nos permite comprender cómo intervienen las emociones en los procesos neurobiológicos; por ejemplo:

En las raíces de nuestras respuestas en los comportamientos cotidianos.

En el grado de Inteligencia Emocional.

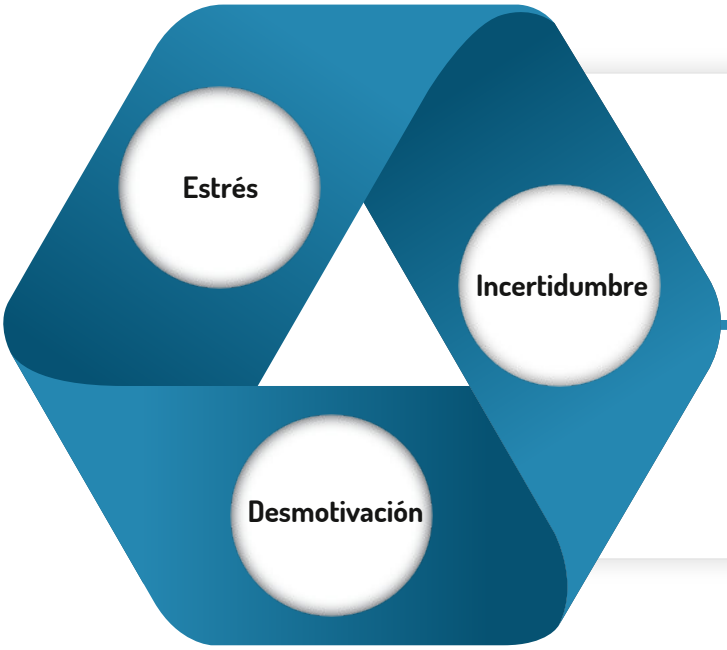
En el desarrollo cognitivo, aprendizaje, innovación y creatividad.

En la salud y la calidad de vida personal, social y profesional.

Avalado por AECOP

Sobre el programa

La situación



Los cambios constantes y la inestabilidad a la que está sujeta el mercado laboral provocan que **el 59% de los trabajadores en España sufra algún tipo de estrés** en el trabajo. Uno de los datos que arroja el estudio "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés" presentado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

El estudio «Engagement and the Global Workplace» de Steelcase, arroja que en España el 47% de los trabajadores afirma estar altamente o bastante descontento y poco o nada comprometido con su trabajo y **sólo el 55% dice estar motivado en su puesto, cuando la media global es del 68%**.

Nuestra propuesta

- **Entregarte** un profundo conocimiento de las bases neurobiológicas para que comprendas tus reacciones y las reacciones de los demás, y para que sepas cómo aplicar técnicas efectivas de mejora en ambos casos.
- **Ofrecerte** una formación práctica e interactiva para que potencies y desarrolles tus competencias personales y profesionales.
- **Entrenarte** en las habilidades que te facilitan el bienestar en tu vida personal y profesional.
- **Acercarte** una cantidad de pequeñas y grandes estrategias para prevenir el estrés y mejorar las relaciones personales, sociales y laborales.

Objetivos

¿Qué te vas a llevar?

01 Conoce las **bases neurobiológicas del comportamiento** para comprender tus propias reacciones y las de los demás.

02 Desarrolla tu **inteligencia emocional y tu destreza emocional** para incrementar tu calidad de vida personal y profesional.

03 Activa tus recursos personales para mejorar tu **autogestión, tu equilibrio emocional** y tu respuesta frente al estrés.

04 Aumenta tu capacidad de **anticipación, adaptación y flexibilidad** ante situaciones habituales o imprevistas.

05 Incorpora **técnicas de resolución de conflictos** para fomentar actitudes de cooperación y diálogo.

06 Mejora el bienestar laboral e **impulsa la creatividad, la innovación y el aprendizaje** continuo en la/s organización/es.

Contenidos

¿Qué te vas a llevar?

Neurobiología del comportamiento

1

» Reacciones cotidianas, orígenes cerebrales y desarrollo de recursos.

Proceso cerebral del pensamiento

2

» Su relación con el alto desempeño y con la calidad de vida personal y profesional.

Bases neurobiológicas del estrés

3

» Recursos para la gestión y la autorregulación emocional.

Circuitos neuronales

4

» Su relación con la creatividad, la innovación, la resolución de conflictos y la capacidad de aprendizaje.

La IE en la Neurociencia

5

» Dónde nacen las emociones y cuál es su función. Gestión emocional.

Función de los neurotransmisores

6

» Regulación de las emociones e impacto en el estado de ánimo, la motivación y la efectividad.

Modalidad y alcance

Online live

Duración
20hs

Inversión
495€

- **8 sesiones**.
- De 18:00 a 20:30 horas.

Metodología **activa-participativa**

- Totalmente práctica, incluyendo la teoría en las actividades.
- Experiencia colectiva de contenidos y entrenamiento.
- Simulaciones y trabajos grupales en donde la teoría y las aplicaciones se unen continuamente.
- Entre sesiones habrá continuidad y propuestas concretas de entrenamiento para potenciar el proceso.

Próximas **fechas**

- 17, 18 y 25 de Abril 2023.
- 2, 9, 16, 22 y 29 de Mayo 2023.
- 2 horas y media cada sesión.

¿Qué incluye?

- **20 horas** de formación mayormente práctica.
- **Material teórico** complementario en soporte digital.
- **Acompañamiento** durante toda la formación por parte del coordinador.
- **Resumen** de cada sesión con abordaje del marco teórico y explicación de las herramientas.

¿Para quiénes?

- **Directivos, líderes de gestión y mandos intermedios** que quieran incorporar técnicas sencillas para su autogestión, su autocuidado, y para el cuidado de las personas y equipos de trabajo dentro del entorno laboral.
- **Profesionales** que desean adquirir recursos efectivos de aplicación práctica para mejorar sus competencias de autogestión ante el estrés y la ansiedad; también para acceder a herramientas que potencien su creatividad e innovación.

Modalidad y alcance

Online live

Duración
20hs

Inversión
495€

- **8 sesiones** de 2 horas y media.
- De 18:00 a 20:30 horas.

Metodología **activa-participativa**

- Totalmente práctica, incluyendo la teoría en las actividades.
- Experiencia colectiva de contenidos y entrenamiento.
- Simulaciones y trabajos grupales en donde la teoría y las aplicaciones se unen continuamente.
- Entre sesiones habrá continuidad y propuestas concretas de entrenamiento para potenciar el proceso.

¿Qué incluye?

- **20 horas** de formación mayormente práctica.
- **Material teórico** complementario en soporte digital.
- **Acompañamiento** durante toda la formación por parte del coordinador.
- **Resumen** de cada sesión con abordaje del marco teórico y explicación de las herramientas.

¿Para quiénes?

- **Directivos, líderes de gestión y mandos intermedios** que quieran incorporar técnicas sencillas para su autogestión, su autocuidado, y para el cuidado de las personas y equipos de trabajo dentro del entorno laboral.
- **Profesionales** que desean adquirir recursos efectivos de aplicación práctica para mejorar sus competencias de autogestión ante el estrés y la ansiedad; también para acceder a herramientas que potencien su creatividad e innovación.

Equipo docente

Marta Ligioiz Vázquez

Facilitadora

- Médica especialista en Neurobiología del Comportamiento.
- Coach Profesional.
- Docente especialista en el desarrollo de habilidades comunicativas y personales.
- Autora de Curso de vuelo para constructores de sueños (Ediciones B, 2013); Descubrir la Neurodidáctica, aprender desde, en y para la vida (Editorial UOC, 2009); La invitación (RBA Ediciones, 2009), entro otros.

Inma Colilla

Coordinadora del Programa

- Coach Ejecutivo certificada por AECOP.
- Formadora y coordinadora de proyectos.
- Licenciada en Filología Anglogermánica.
- Educadora social.
- Máster en Gestión del Talento.
- Coach certificado por Marshall Goldsmith (Marshall Goldsmith Stakeholders Centered Coaching).
- Analista Conductual DISC certificado.

Sobre el programa

«Me fascina la Neurociencia. Necesito entender cómo funciona nuestro cerebro, conocerme más allá de tests de comportamiento o de personalidad.

Vivimos en una nueva dimensión donde impera la incertidumbre y esto repercute emocionalmente. Este curso ha significado una verdadera revolución para mí: después de asistir a cientos de eventos en 25 años de profesión como facilitadora de equipos desde la creatividad, Marta me ha enamorado por su sabiduría y generosidad. Esta formación es un tesoro y CECE su guardián. Si queréis cambiar de pantalla y subir de nivel, este es vuestro curso».

Carme Bonet
Facilitadora de equipos en entornos creativos

«Probablemente la tecnología seguirá abriendo soluciones y oportunidades para mejorar nuestro confort de vida personal y profesional. Pero si hablamos de calidad de vida, de salud y de resultados llenos de sentido, y no de confort, las personas, como nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás seguirá siendo lo fundamental. Esta formación ha estado marcada por la autenticidad, la generosidad y la responsabilidad personal. Hemos tenido el regalo del aprendizaje de un conocimiento auténtico, tanto desde la perspectiva científica, como de la experiencial, acompañada de la propuesta de responsabilidad personal y colectiva para honrar y poner en acción los aprendizajes. Y hemos disfrutado de la autenticidad, la sabiduría sin artificios y la generosidad de una formadora extraordinariamente sencilla, y de una organización impecable siempre con la mejor disposición para facilitar el aprendizaje. Si quieres una mirada distinta de la inteligencia emocional, si te atreves a mirarte y a mirar de otra manera, este es tu curso».

Miquel Martínez
Sentis Quintana Asociados, SL. Dirección

PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN

NEUROCIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Perspectiva científica.
Comprensión. Excelencia.

CECE
Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com

Más información

+34 622 138 363
+34 687 341 359
info@centrocoaching.com
www.centrocoaching.com

Programa formativo acreditado y avalado por

aecop España