

Te presentamos el nuevo curso del Instituto esMindfulness: **6 inteligentes claves para vivir emocionalmente**. Es un programa de **6 sesiones (1,5h cada una)** que entrena la Inteligencia Emocional basado en la combinación de la práctica de mindfulness con la neurociencia moderna.

NUEVO CURSO

1ª EDICIÓN!!!

Invierno 2022



El objetivo del curso es desarrollar competencias de la inteligencia emocional para que puedas manejarte con mayor soltura y efectividad en el mundo complejo, incierto y volátil en el que vivimos, tanto en el ámbito personal como profesional.

El curso se basa en 3 pilares:

Inteligencia emocional para mejorar el rendimiento, la efectividad, la capacidad de liderazgo y el bienestar. **Mindfulness** para sustentar el crecimiento personal, especialmente el autoconocimiento, la autogestión y las habilidades emocionales. Y la **Neurociencia** que demuestra que la manera en la que dirigimos nuestra atención determina los hábitos mentales que creamos, las emociones que desarrollamos y los resultados que obtenemos.

En las sesiones se abordarán las '6 inteligentes claves para vivir emocionalmente':

1. **Del piloto automático a la consciencia:** Descubrirás los fundamentos de la Inteligencia Emocional.
2. **De la reacción a la respuesta:** Aprenderás a responder de forma emocionalmente inteligente.
3. **De la adversidad al crecimiento:** Aprenderás a desarrollar resiliencia.
4. **De la intención a la acción:** Te ayudará a encontrar lo que impulsa tus acciones.
5. **De la diferencia la sintonía:** Aprenderás a conectar mejor con los demás.
6. **De la distancia a la confianza:** Te ayudará a escuchar y comunicar mejor.

Curso Online

El curso lo conforman:

- 6 sesiones de 1,5h cada una
➔ **Online en directo vía Zoom**
- Meditaciones grabadas
- Plan de trabajo entre sesión y sesión

FECHAS Y HORARIO

JUEVES quincenales de 19:30h-21h:

27 de enero / 10 y 24 de febrero / 10 y
24 de marzo / 7 de abril del 2022

**SESIÓN ORIENTATIVA con ZOOM
ABIERTA Y GRATUITA**

13 de enero 2022 de 19h a 20h (horario de España) **Inscripciones:**

dominik@esmindfulness.com

PRECIO

Precio normal: 220€


Oferta de lanzamiento 1ª edición: 180€.

Incluye meditaciones grabadas y un plan de trabajo entre sesión y sesión.

INSCRIPCIÓN

www.esmindfulness.com/producto/ie

Fecha límite de inscripción: 20/01/2022



DOMINIK LEY *Licenciado en Ciencias y Economía.* Facilitador certificado 'Search-inside-Yourself' (SIY), un curso desarrollado en Google que entrena la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness para la excelencia en el liderazgo, un mejor rendimiento y mayor bienestar. Instructor acreditado del programa MBSR, miembro de la Asociación profesional española de instructores Mindfulness-MBSR.