



## INTELIGENCIA EMOCIONAL, MINDFULNESS Y COACHING EDUCATIVO como herramientas prácticas y transformadoras de consciencia, valores y relaciones saludables.

### JUSTIFICACIÓN

**La Inteligencia Emocional** hace referencia a aquellas competencias indispensables para un desarrollo saludable del ser humano en sus dimensiones personal, social y profesional. Su entrenamiento y desarrollo nos permiten mejorar la capacidad de trabajo y rendimiento, las habilidades sociales y la propia autonomía, así como crear las condiciones para ser más felices.

**Mindfulness o atención plena es la capacidad de estar en el momento presente con una mente clara y atenta.** Se entrena a través de distintos ejercicios que actúan a tres niveles: mental, emocional y corporal, lo que nos permite elegir la manera de responder a las circunstancias, disminuyendo nuestra impulsividad y aumentando nuestra capacidad de escoger la respuesta más útil y adecuada. Tiene una incidencia directa en nuestro liderazgo personal. Es el aliado perfecto a la hora de desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional y lograr una mayor satisfacción vital. Trabajando la atención plena, ejercicios corporales y entendiendo el funcionamiento de nuestra mente, nuestras emociones, y nuestros patrones de relación conseguimos mejorar la **gestión del estrés**.

**Coaching**, es un proceso de acompañamiento diseñado y orientado para lograr **cambios útiles** en aquellos ámbitos en los que actúa. Promueve la toma de responsabilidades hacia el propio proceso y se visibiliza en cambio de actitudes y comportamientos. Todo ello, enfocado a sacar el máximo rendimiento de nuestras competencias y habilidades.

### OBJETIVOS

.Convertirnos en **observadores atentos** de nuestra persona y de nuestra vida para potenciar aquello que nos permite vivir la vida que queremos y **transformar** aquello que nos limita y que no nos permite ir en la dirección que deseamos.

.Trabajar sobre **nuestras creencias, nuestras emociones y nuestros valores** apoyándonos en técnicas que aportan el coaching, la inteligencia emocional y el mindfulness.

### CONTENIDOS

- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS.
- PRÁCTICA DEL MINDFULNESS
- ATENCIÓN PLENA.
- ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS
- HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA I.EMOCIONAL Y SOCIAL EN EL AULA

### Ponentes :

- **AUREM LLOBERA** : Licenciada en Psicología. Postgrado en Cultura de Paz. Diploma Universitario en Coaching sistémico. Coaching asistido con caballos. Formada en técnicas de Integración cerebral. Formada en el programa de Mindfulness MBSR. Fundadora de ADCOREM.
- **EDUARDO BLASCO** : Licenciado en Psicología. Diplomado en Trabajo social. Experto en Psicoterapia Integradora y experto en terapia de grupos. Diploma Universitario en Coaching sistémico. Coaching asistido con caballos. Especialista en educación para la salud. Formado en el programa de Mindfulness MBSR. Fundador de ADCOREM.

### CARACTERÍSTICAS

#### DESTINATARIOS: 30 PLAZAS

**Profesorado en activo de todas las etapas educativas: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.**

**Equipos y Departamentos de Orientación, EATs maestros/as de Pedagogía Terapéutica y de Audición y Lenguaje, Educación Física e Idioma extranjero.**

#### DURACIÓN, CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- **Calendario: 9,16,23, 27 y 30 de Abril**
- **Horario: 16:30 a 19:30 horas**
- **Lugar de celebración: CPR de Plasencia**

#### EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN:

- Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/I/2000).
- **HORAS: 15 horas, 1,5 créditos.**

#### ASESOR RESPONSABLE:

- Virginia Blázquez González. Asesora CPR de Plasencia.

#### INSCRIPCIONES:

- A través de la ficha de inscripción electrónica de la página web del CPR.
- Para cualquier consulta llamar al teléfono 927017947
- El plazo de inscripción finaliza el día **7 de Abril**
- La lista de admitidos saldrá publicada en la página web del CPR el **8 de Abril**.

Para más información, visita nuestra página WEB <http://cprplasencia.juntaextremadura.net>



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Una manera de hacer Europa

