

Programa de Consciencia Emocional

Amplía tus distinciones y herramientas para gestionar el mundo emocional

*“Aunque tenemos la creencia de que las emociones interfieren en la razón
sin emociones no podemos tomar decisiones”*

Antonio Damasio

eecc

Líderes entrenando a Líderes

España • Italia • Portugal • Latinoamérica

Descripción

El Programa “**Consciencia Emocional**” ofrece un análisis, comprensión, experimentación y dominio del universo de las emociones como elementos esenciales en los procesos de transformación. Partimos de la premisa de que somos más efectivos como líderes y/o como coaches cuando conocemos y gestionamos los vaivenes emocionales.

El programa pone el acento en las emociones que se suceden a ambos lados de una relación de acompañamiento durante un proceso de transformación personal y profesional. Por tanto el coach, el psicólogo, el mentor, etc., adquiere herramientas y recursos con los que impulsar a su interlocutor (coachee, cliente, alumno...) a encontrar la emoción imprescindible con la que lograr sus objetivos.

Objetivos del programa

- Aprender a darle un espacio de calidad al fenómeno afectivo y descifrar el mensaje que comunica.
- Conquistar recursos creativos para el trabajo con clientes, alumnos, paciente, etc.
- Aumentar la consciencia acerca de lo que nos pasa biológicamente cuando nos emocionamos para entender mejor lo que nuestro cuerpo nos quiere comunicar.
- Mejorar la percepción corporal.
- Entrenar fórmulas para sostener la emoción necesaria para el cambio en la relación de acompañamiento.
- Aprender a aplicarnos a nosotros mismos lo aprendido en clase.
- Aplicar nuevas formas de intervención desde el cuerpo, la emoción y el lenguaje.

Nuestro enfoque didáctico o metodológico

Es un **programa vivencial**, eminentemente práctico, que invita a pasar por la experiencia, aprender de ella en primera persona y elaborar en forma conjunta las aplicaciones prácticas posibles. Parte del trabajo será reencontrarnos con nuestro cuerpo como el gran teatro de las emociones.

Las **tareas y lecturas** fuera de aula refuerzan y posibilitan la aplicación de lo aprendido en clase.

Además **las sesiones prácticas supervisadas** permitirán la consolidación de las herramientas aprendidas en clases.

Perfil del alumno

Este programa se dirige exclusivamente a coaches certificados que busquen:

- Aumentar su efectividad en las sesiones de coaching.
- Ampliar su mirada.
- Seguir aprendiendo y desarrollando las capacidades personales y profesionales.

Duración y distribución del Programa

La duración total del programa es de 48 horas presenciales, que incluyen prácticas supervisadas por un coach PCC o MCC, más 20 horas aproximadas entre tareas y lecturas.

Contenidos

La tristeza. No siempre nos permitimos pasar por la tristeza. Pasamos de la pérdida de algo valioso a imaginar que no pasó nada. Nos anestesiarnos y pasamos página lo más rápido posible. La tristeza tiene mala prensa. Sin embargo pasar por la tristeza es la forma de aceptar la pérdida como parte constitutiva de los procesos vitales y es la que nos permite encontrar un nuevo sentido a la vida.

La alegría. La importancia de la alegría “porque sí”. Por miedo a hacer el ridículo o a parecer menos profesionales o menos inteligentes, trivializamos la alegría sin darle la verdadera importancia que tiene en nuestra biología y también en nuestras relaciones.

La alegría nos vincula, nos da salud, nos da la fuerza para generar futuro. Exploraremos la liviandad, la importancia de la celebración, la gratitud como una actitud generadora de alegría y el sentido el humor como facilitador del aprendizaje

Sorpresa. La sorpresa nos conecta con la curiosidad y con la capacidad de asombro, de vivir las cosas como si fuera la primera vez. Si nos dejamos embargar con la emoción de la sorpresa, prestamos mayor atención a las cosas y esto nos permite percibir más claro y aprender mejor.

A veces la sorpresa nos provoca estrés e inestabilidad emocional y, por ello, la evitamos. En cambio, si nos dejamos sorprender, contribuimos a encontrar más recursos para crecer y flexibilizarnos frente al aprendizaje.

Miedo. Tenemos miedo cuando imaginamos una posible pérdida en el futuro o cuando estamos en una situación que consideramos de riesgo. Muchas veces tenemos miedo de cosas que nunca van a ocurrir. Y a la vez, la vida nos muestra que ocurren cosas que, desde el punto de vista del pasado, no hubieran tenido por qué ocurrir.

La norma es lo no predictivo. La sabiduría está en saber moverse en escenarios de incertidumbre.

Abordaremos los miedos más comunes como por ejemplo el miedo a tomar una decisión, miedo a que las oportunidades no lleguen, miedo a no gustarle a todo el mundo, miedo a que la gente no esté de acuerdo con lo que decimos, miedo a que no ser entendidos, miedo a discrepar, a no ser queridos o aceptados, a no tener nada que ofrecer, etc.

Confianza. ¿Es un juicio o una emoción? Entrenar la confianza como antídoto a los miedos o las creencias sin fundamento. Reparar la autoestima desde las pequeñas acciones, afrontando las situaciones y no renunciando a nuestros sueños. Arriesgarse para aumentar la autoconfianza.

Entrenar la pérdida de control para generar mayor confianza y a la vez dejar espacio para permitir el crecimiento de los demás. Dar confianza la retroalimenta.

*Quien no comprende una mirada,
tampoco comprenderá una larga
explicación.*

Amor. El fin último de todas las cosas que hacemos es conseguir el amor del prójimo y el amor por lo que uno mismo hace o aporta al conjunto. Amamos lo que valoramos y conocemos, y conocemos lo que amamos. Si no nos sentimos amados, no nos sentimos reconocidos.

Reconocer el amor en los vínculos que generamos y en las diferentes formas en que el amor se manifiesta. Orgullo y dignidad: las líneas rojas para obtener el cariño.

Rabia. La rabia puede ser dañina. Sin embargo, es el motor de la creación.

Los mismos estados emocionales en diferente grado o intensidad pueden ser funcionales o disfuncionales, según nos permitan generar respuestas o nos dejen a merced de nuestros impulsos más primitivos.

Normalizar la rabia como una emoción empoderante puede darnos el valor y el coraje necesario para cambiar nuestros comportamientos.

La rabia está conectada con la dignidad y hace que nos respetemos a nosotros mismos, que planteemos nuestros límites y que los demás lo respeten.

La energía que supone vivir en la rabia o se encauza y construye, o termina siendo autodestructiva.

Pasión. Pulsión, motivación, arranque. La idea de pasión está unida a hacer aquello que nos hace vibrar, lo que da sentido a nuestra vida. Podemos tener la suerte de nacer apasionados por algo o tener que aprender a apasionarnos con lo que nos toque vivir.

Buscar las fuerzas impulsoras que nos llevan a generar nuestra propia visión conectados con el deseo y dar mayor relevancia a nuestro propio criterio. “Haciendo” es la forma en que, los que no somos elegidos para la gloria (aquellos que han nacido con un pasión bien clara: bailarían, músico, etc.) nos conocemos a nosotros mismos y damos rienda suelta a nuestra pasión.

El coaching nos pone todo el tiempo en la encrucijada de preguntarnos para qué estamos, con quién queremos conectarnos, cómo queremos vivir, por tanto encontrar aquello que nos apasiona implica hacernos buenas preguntas y dejar que aparezca lo que tenga que aparecer.

Homologaciones y títulos

El Programa de Consciencia Emocional está homologado como CCE (Continuing Coach Education) por International Coach Federation (ICF) y consta de 48 créditos de educación continua en coaching. Estos créditos son válidos para la renovación de las certificaciones ACC, PCC y MCC.

Créditos válidos para aquellos asistentes presenciales o virtuales que estén en posesión de una credencial de ICF: ACC, PCC o MCC.



Cuadro docente

La EEC cuenta con un competente equipo multidisciplinar que cuenta con coaches profesionales senior, expertos en teatro con contrastada trayectoria sobre las tablas como actor/actriz y especialistas en consciencia emocional.



Silvia Guarnieri

Socia fundadora y Directora académica de la EEC. MCC por ICF

Farmacéutica, Master Coach (MCC por ICF), docente, escritora y facilitadora en procesos de aprendizaje organizacional individual y grupal. En el terreno empresarial, ha dirigido proyectos de cambio y desarrollo en Latinoamérica, España, Italia y Portugal.



Rosa Mª Barriuso

Executive coach por EEC. MCC por ICF.

Certificada en Coaching de equipo por EEC. Certificada como mentor coach con título avalado por ICF. Licenciada en Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicoterapia para niños y adolescentes, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



Yanina Carchak

Executive Coach por EEC. PCC por ICF.

Licenciada en Filología Hispánica, Universidad Autónoma de Madrid. Especializada en Fonética. Certificada en Coaching de equipo por EEC. Actualmente colabora como formadora dando clases de entrenamiento acerca del cuerpo y las emociones en la EEC.



Sandra Díaz Leonardo

Executive coach por EEC. PCC por ICF

Certificada como mentor coach con título avalado por ICF. Certificación en coaching de equipos por la EEC. Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca. Master en Dirección de Empresas, MBA (EOI). Diplomada en Desarrollo de Competencias Directivas (IESE).



Mavi Catalá

Executive coach por EEC. PCC por ICF

Certificada como mentor coach con título avalado por ICF. Licenciada en Psicología por la Universidad de Sevilla. Máster en RRLL por la CEOE. Formación Directiva en el Instituto de Empresa, IESE, ESADE, Center for Creative Leadership y London Business School. Acreditada para el uso del Myers-Briggs Type Indicator por el Instituto de Liderazgo.



Blanca Huarte-Mendicoa

Executive coach por EEC. PCC por ICF

Directora Académica de la EEC en Cataluña. Certificada en Coaching de Equipos por la EEC. Certificada como mentor coach con título avalado por ICF. Formación en PNL e instructora de Mindfulness. Licenciada en Psicología Clínica y Organizacional por la Universidad de Comillas (Madrid). PDD (Programa de Desarrollo Directivo) IESE-Barcelona.



Mónica Pérez-Zorrilla

Executive coach por EEC. PCC por ICF

Certificada en Coaching de Equipos por la EEC. Certificada en Sinergología para Coaches y Coaching y Política en la EEC. Certificada como mentor coach con título avalado por ICF. Licenciada en Derecho por la Universidad Central de Barcelona.



Manuela Rama

Executive coach por EEC. PCC por ICF

Licenciada en Ciencias del Trabajo. Estudios de Derecho en la facultad de Barcelona, Diplomada en Gestión y Dirección de RRHH por EADA. Diplomada en Grafología por la universidad de Salamanca. Formada en la identificación de Creencias Limitantes con Christian Flèche.

Información e inscripciones:

Para recibir más información sobre esta formación o formalizar una inscripción, por favor, contacte con la Escuela Europea de Coaching en el teléfono **91 700 10 89** o por correo electrónico, enviando un email a la dirección info@escuelacoaching.com. Estaremos encantados de atenderle.



eec

Líderes entrenando a Líderes

España • Italia • Portugal • Latinoamérica

info@escuelacoaching.com

www.escuelacoaching.com