



institut gestalt

# CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL con PSICOLOGÍA POSITIVA



**INSTITUT GESTALT**  
CURSO ACADÉMICO 2019-2020  
3ª EDICIÓN

## PRESENTACIÓN

El Institut Gestalt, escuela con más de 30 años de tradición en formación en psicología humanista, Gestalt, Sistémica, Coaching y PNL, ofrece también ahora una formación introductoria en **Inteligencia Emocional con Psicología Positiva**. Esta formación se dirige tanto a profesionales, como a personas que deseen desarrollar su Inteligencia Emocional, para mejorar su bienestar, sus relaciones y la manera como lideran su vida. Desarrollar la Inteligencia Emocional y el optimismo es una ventana al éxito.

La Inteligencia Emocional contribuye a liderar de forma efectiva y a tomar decisiones correctas. El autoconocimiento, junto con la capacidad de elegir, tomar buenas decisiones y llevar a término acciones que impacten de forma conveniente sobre nuestro entorno, aumentan nuestra capacidad de ser más felices y exitosos en la vida. Nos capacita para acompañar a otras personas como líderes de equipos o desde profesiones de soporte como la psicología, la terapia, la mediación, el coaching o la medicina, entre otras.

Esta formación contribuye a desarrollar el auto-conocimiento y la Inteligencia Emocional, al tiempo que permite descubrir los beneficios que la Psicología Positiva y el optimismo inteligente pueden aportar a tus relaciones, tu bienestar y tu salud.

Durante la formación se trabaja en grupos reducidos de forma práctica y experiencial. A través de ejercicios, dinámicas y reflexiones, el alumno aprende y desarrolla diversas competencias de su Inteligencia Emocional y también su capacidad para ejercer el optimismo inteligente. Se utiliza una metodología vivencial, basada en el modelo de Inteligencia Emocional de Six Seconds, que facilita la toma de conciencia del propio mundo emocional y los patrones más frecuentes. Así descubrirás cómo transitar las emociones de una manera más efectiva, optimista y empática, a la vez que te alineas con tu propósito vital. Empezarás a comunicar y a tomar decisiones de forma más eficiente e impactarás positivamente sobre los demás y sobre tu entorno.

Te acercamos a los principios de la psicología positiva desarrollados recientemente por autores como Martin Seligman, Barbara Fredrickson o Mihaly Csikszentmihalyi, para que puedas aprender sobre las emociones positivas y puedas desarrollar un optimismo inteligente. Aprenderás como impactan no sólo en el bienestar de las personas, sino también en su propio rendimiento, capacidad creativa y resiliencia ante las dificultades de la vida. Conocerás técnicas para incorporar las emociones positivas en tu día a día, generando cambios sostenibles.

## OBJETIVOS

- Facilitar el autoconocimiento emocional para contactar con las propias fuentes de motivación y poder decidir adecuadamente.

- Desarrollar la capacidad de alinearse con los objetivos vitales, la empatía y la asertividad necesarias para impactar positivamente en las relaciones.
- Descubrir las emociones positivas y el beneficio que aportan a las personas.
- Conocer técnicas para practicar y beneficiarse del optimismo inteligente.

## PROGRAMA

### **Módulo1: Autoconsciencia y gestión emocional**

- Introducción a la Inteligencia Emocional y a la neurociencia.
- Conocer y reconocer las propias emociones y patrones emocionales.
- Desarrollar competencias emocionales para decidir adecuadamente.
- Aprender a navegar las emociones (modular, transformar y cambiar emociones)

### **Módulo 2: Descubriendo la motivación personal y el propósito vital**

- Informes de perfiles personales de Inteligencia Emocional.
- Competencias emocionales para dar sentido y coherencia a nuestras acciones.
- Contactar con la motivación intrínseca y el optimismo inteligente.
- Desarrollar la empatía.
- Definir el propio propósito vital e iniciar un Plan de Acción Personal

### **Módulo 3: Desarrollar empatía y asertividad para mejorar las relaciones**

- El asertividad, el equilibrio en las relaciones.
- Introducción a la Psicología Positiva.
- La intención positiva de las emociones.
- Descubrir las emociones positivas y su valor.
- EL modelo ampliar y construir de B, Fredrikson.
- La ratio óptima de positividad.

### **Módulo 4: Ampliar el conocimiento emocional: las emociones positivas**

- FLOW, aprender a fluir, los secretos de los estados de flujo.
- Introducción al mindfulness.
- Meditaciones de la Psicología positiva. Meditación KLM
- Construir desde las fortalezas. Test VIAS.
- Pautas para entrenarse en el optimismo inteligente.
- La risa, instrumento de felicidad. Mini-taller de risoterapia.

## METODOLOGÍA DE TRABAJO

Formación presencial de 40 horas a través de ejercicios prácticos y reflexión guiada. Los contenidos se distribuyen en cuatro módulos de fin de semana, con clases el viernes por

la tarde y el sábado por la mañana, que se cursan a razón de un módulo cada mes, de noviembre a febrero.

### CALENDARIO Y DURACIÓN

#### **Fechas:**

- *Módulo 1:* 22 y 23 de noviembre 2019
- *Módulo 2:* 13 y 14 de diciembre 2019
- *Módulo 3:* 17 y 18 de enero 2020
- *Módulo 4:* 7 y 8 de febrero 2020


**Horario:** viernes de 16:30 a 21:30h y sábados de 9 a 14h.


**Conferencia de presentación:** Martes 5 de noviembre de 2019 a las 19:00 h. en el Institut Gestalt, c/ Verdi 94, Barcelona.

### FORMADORES

	<p><b>Montse Cascalló</b></p> <p>Coach PCC certificado por ICF formada en coaching co-activo (CTI). Ingeniero IQS con más de 20 años de experiencia profesional en IBM. Máster en Psicología del Deporte (UAB) y Posgrado en Psicología del Alto Rendimiento (UAB). Formada en coaching de equipos, deportivo, liderazgo, PNL, TLC®, Wingwave® y en Psicología Positiva. Consultora DISC. Co-Autora del libro PNL &amp; Coaching, una visión integradora. Directora de MCOACH y de las formaciones de Coaching Profesional, de Equipos y Deportivo del IG.</p>
---	--

	<p><b>Marga del Olmo</b></p> <p>Coach PCC certificado por la ICF, Coach Ontológico NCC por Newfield Network. Practitioner &amp; Assessor en Inteligencia Emocional por Six Seconds. Licenciada en Veterinaria (UAB) y Máster en Biotecnología Alimentaria por ETSEIB (UPC). Experiencia en empresa privada como consultora, staff técnico y directivo con responsabilidades a nivel internacional y como D.G. de Pymes. Coach de equipos por la EEC, Practitioner en PNL. Directora de las formaciones de Coaching Profesional, de Equipos y CNV del IG.</p>
---	--

	<p><b>Pilar Insua</b></p> <p>Coach formada en la EEC (programa ACTP). Practitioner en Inteligencia Emocional por Six Seconds. Profesora del Master de Dirección de Recursos Humanos en la UB. Economista y profesional en gestión de personas en organizaciones en diferentes sectores. En la actualidad desempeña funciones de Regional Manager HR en Sur de Europa y países emergentes en VF Corporation.</p>
---	---

	<p><b>Mónica Lapeyra</b></p> <p>Licenciada en Psicología por la UB. Psicoterapeuta y formadora en habilidades relacionales y directivas. Autodidacta en PNL. Máster en Ludoformación por Espailúdic. Certificación Internacional en Coaching con PNL código nuevo con John Grinder. Graduada en Mindfulness (Adaptic Institute) y formada en Eneagrama (programa SAT). Formada en medicina tradicional china y risoterapia. Fundadora y Directora de <i>IOCUS Acciones formativas</i>.</p>
---	--

### SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

La asistencia a todas las sesiones formativas y la participación activa en las dinámicas durante la formación presencial, así como la realización de las tareas propuestas entre módulos, son los prerequisites para completar con éxito el curso y obtener el diploma.

**Titulación:** Diploma en Inteligencia Emocional con Psicología Positiva del Institut Gestalt.

**Formación aprobada por ICF con 36 créditos CCE**, créditos de formación continua para coaches, válidos para la renovación de credenciales ACC, PCC ó MCC de coaches certificados por ICF.

Para la obtención de los 36 créditos CCE que ICF otorga al curso es necesaria la asistencia a la totalidad de las clases.

En cualquier caso, los créditos CCE otorgados al final de la formación, se corresponderán con los de las clases a las que el alumno ha asistido presencialmente.



## IMPORTE

Esta formación ofrece dos opciones de pago:

- **Pago único:** 940€. (Matrícula incluida)
- **Pago fraccionado:** 1.025€. Matrícula de 265€ + cuatro mensualidades de 190€.

La reserva de plaza queda garantizada mediante el pago de la Matrícula, que es la misma en ambas modalidades de pago.

Este curso ofrece un descuento del 15% a socios de ICF España y a Amics del Institut.

### *Criterios de devolución en caso de cancelación por parte del participante:*

***La reserva de plaza queda garantizada mediante el pago de la Matrícula, que es la misma en todas las modalidades de pago.***

*Criterios de devolución en caso de cancelación por parte del participante:*

– *Cancelación antes de iniciar el curso:*

- *Cancelaciones con 30 días o más sobre la fecha de inicio. Se reintegrará el 100% de las cantidades pagadas.*
- *Cancelaciones entre 29 y 15 días antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 50% del importe de la Matrícula.*
- *Cancelaciones entre 14 días o menos antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 100% del importe de la Matrícula.*

– *Baja una vez iniciado el curso:*

*El IG retendrá el 100% de la Matrícula más el importe total correspondiente a la parte del curso ya transcurrida*

## OMENTARIOS DE EX-ALUMNOS QUE HAN CURSADO ESTA FORMACIÓN

*“Este curso me ha aportado autoconocimiento y la capacidad de Incorporar diferentes miradas”*

*“Valoro mucho los tips para cambiar pensamientos, esta formación me ha proporcionado muchos recursos sencillos de fácil aplicación”*

*“Me ha descubierto aspectos nuevos que me permitido conocer mis propias fortalezas”.*

*“Es muy práctico, todo te lo llevas a casa. Nuevas perspectivas de un tema que ya conocía”*

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

**Institut Gestalt**

Calle Verdi nº 94, bajos. Barcelona.

ig@institutgestalt.com - 932372815

www.institutgestalt.com