

CURSO de Inteligencia Emocional & Meditación

Grupo TARDE

AION
EMOTIONAL
La IE al alcance de todos

El curso está basado en la sana práctica de la meditación junto a habilidades en Inteligencia Emocional. A través del hábito de la meditación -y entendiendo procesos internos- se gestiona la auto-crítica injustificada y se favorece focalizar la atención en aspectos, virtudes y actitudes que mejoran una vivencia más prospera y armónica.

Las personas convivimos con una **sensación de insatisfacción nuclear**, sensaciones desagradables que se entremezclan con: una lacerante autocrítica, falta de amor propio, no saber vivir con la incertidumbre, conflictos psicológicos, vivas rencillas del pasado, falta de reconocimiento...

Esta condición del **sufrimiento humano afecta a funciones diarias**: toma de decisiones, relaciones sociales, resolución de problemas, motivación, salud, bienestar...

Por fortuna, **el sano hábito de la meditación regenera-limpia los mensajes malsanos que cohabitan en la psique** para dejarla lista hacia la entrega abierta a las circunstancias pero sin apegarnos, no ser tan analítico/a y gestionar mejor los sentires desagradables generados a través del sufrimiento y malestar.

Este curso se aposenta en los avances de la neurociencia, la Inteligencia Emocional y el arte de la meditación... ofrece pautas concretas (con disciplina) para alimentar un oasis interior, buscar la calma-equilibrio, no sopesar méritos propios con los de otros, convivir de manera alegre con tu persona, mitigar autocríticas y preocupaciones irreales...

La meditación quiere ir más allá de mitigar el sufrimiento. La idea es trascender y **focalizar la energía-atención sobre aspectos que crean regocijo y satisfacción**, y así ir tejiendo una vida de plenitud y armonía, pero sin entrar en obsesiones.

No es necesario un curso para meditar, sin embargo, aquí encontrarás el apoyo e instrucciones que todo meditador necesita, y la fuerza del grupo para la sana práctica del auto-cuidado y activación de virtudes esenciales.

Contenido esenciales de las sesiones.

- La Meditación-Mindfulness, embodiment y la Inteligencia Emocional.
- Entrenamiento de la atención plena y la concentración.
- Emociones beneficiosas para el bienestar personal y la coherencia cardíaca.
- El cultivo de la gratitud, amabilidad y la compasión.
- Gestión de las emociones más desagradables.
- Motivar a la motivación.
- Meditación en la práctica del día a día, y sus obstáculos.
- Luces y sombras de la autoestima.
- Confiar en la confianza.
- Meditación, la Inteligencia Emocional y la iluminación interna.

Especialista y facilitador

Joaquín Muñoz, especialista en Inteligencia Emocional (IE), y meditación con una dilatada carrera de atención y formación a personas en el desarrollo de habilidades socio-emocionales. Máster en IE en las organizaciones (UB), licenciado en Sociología (UB), donde estudió la felicidad y emociones del ser humano; diplomado en Trabajo Social (U.Pablo de Olavide), además de cursos específicos de la rama de la IE.

- Creador del **Método para el aprendizaje de la IE** con una alta efectividad entre los participantes.
- Autor **"Sabiduría Emocional y Social"** Ed. Bosch 2014.
- Conferenciante, escritor y melómano practicante.

Fecha: Sábados

Marzo y Abril

- Marzo {7, 14, 21 y 28}
- Abril {4}

Horario: 10-14h

Lugar: Instituto de Inteligencia Emocional (Barcelona)

Precio: 325 € incluye,

- 20h formación con experto en IE&meditación.
- Test de IE. (antes y después del curso)
- Dossier informativo. (papel)
- Acreditación (87,5%)
- Comunicación abierta vía mail con el experto

Modalidad de pago:

- o Reserva plaza: 100€
- o Abono total: 325€

Indica tu **Nombre + Grupo "IE-Meditación"** en el mail de la reserva: info@aionemotional.com

CCC: ES82 1491 0001 2621 6907 5427

Inscripciones: info@aionemotional.com

¡Plazas Limitadas! (12 personas)

Sesión informativa: a demanda mediante el mail info@aionemotional.com

Fecha límite de inscripción:

3 / Marzo

Cualquier duda me puedes llamar a:
651575267