

MÉTODO de INTELIGENCIA EMOCIONAL para el BIENESTAR (MIEB)

Grupo TARDE

AION
EMOTIONAL
La IE al alcance de todos

El programa MIEB basado en el Modelo de Habilidades de Salovey & Mayer -de gran rigurosidad científica-, junto con la práctica de la meditación favorece el desarrollo de habilidades innatas para el manejo efectivo y óptimo de los sentires emocionales sobre todo en situaciones de malestar y fomenta actitudes sanas de auto-cuidado.

Este programa de contrastada base neurocientífica, bajo estándares de calidad, y con excelentes valoraciones por quienes lo han probado, permite el **desarrollo mental de habilidades específicas sobre cómo manejar las emociones** y cómo centrar la atención para no caer en estados mentales-emocionales poco nutritivos para el organismo.

Las habilidades del programa, sí, **se pueden aprender**, las cuales modulan las respuestas emocionales. Se gana así en: mejora de salud, concentración de la atención, gestión de las relaciones con los demás y auto-cuidado.

El MIEB comienza midiendo tus habilidades socio-emocionales, para partir con claridad sobre dónde has de prestar mayor incidencia en las sesiones. Aprenderás desde lo vivencial-experiencial las técnicas y habilidades. Las explicaciones del especialista facilitan abrir la conciencia emocional para saber&actuar con coherencia emocional, y bajo la sana relación con uno mismo

Se trabaja en grupo reducidos, pero no es terapia grupal. **Se respeta el proceso de cada persona, sus reflexiones y evolución.** Priorizamos el desarrollo de cada persona que participa en nuestros programas, bajo la protección y amparo del grupo, y la facilitación del experto que dirige el programa MIEB.

Contenido esenciales de las sesiones.

1. La Inteligencia Emocional (IE), el Modelo de Salovey y Mayer.
2. Medidor del estado de ánimo.
3. Emociones básicas y sociales.
4. Los modos de la mente, y la percepción de la realidad.
5. El Yo en el cerebro, y la identidad social
6. La influencia de las emociones y su uso.
7. Gestión de las emociones.
8. El malestar emocional y el auto-cuidado.
9. Mejorar las relaciones interpersonales.
10. Neuroquímica de las emociones y la sana alimentación.

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
Febrero
{ 1, 8, 22 y 29 }

Horario: 10-14h

Lugar: Instituto de Inteligencia Emocional
(Barcelona)

Precio: 260€ incluye,
• 16h formación con experto en IE.
• 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: 260 €

Indica tu **Nombre + Grupo "MIEB"**
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:

28 / Enero

Cualquier duda me puedes llamar a:
651575267