

# 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:** Lunes y Viernes  
**Febrero**  
{3-7; 10-14; 17-21; 24-28}

**Horario:** 19-21h

**Lugar:** Instituto de Inteligencia Emocional  
C/ Ignasi Mas Morell, 9 (Sant Pol de Mar)

**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](mailto:info@aionemotional.com)

**CCC:** ES82 1491 0001 2621 6907 5427

**Inscripciones:** [info@aionemotional.com](mailto:info@aionemotional.com)

*¡Plazas Limitadas! (12 personas)*

**Sesión informativa: 23 de Enero**  
**(gratuita)** 19-20h

Lugar: C/ Ignasi Mas Morell, 9 . Sant Pol.  
Previa inscripción: [info@aionemotional.com](mailto:info@aionemotional.com)

**Fecha límite de inscripción:**  
28 / Enero

Cualquier duda me puedes llamar a:  
651575267