



Curso de INTELIGENCIA EMOCIONAL *by Swim&Coach*

*Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos,
mejor podremos leer los de los demás. **Daniel Gollema***



RECONOCERTE, ACEPTARTE Y DESCUBRIRTE

Curso de
INTELIGENCIA EMOCIONAL
by Swim&Coach

NUESTRO CEREBRO ESTÁ CREADO PARA
“AYUDARNOS” SI SOMOS CAPACES DE ENTRENARLO.

Podríamos definir **Inteligencia Emocional** como al “conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

Ira, miedo, rabia, alegría, tristeza, amor, sorpresa, vergüenza... son algunas de las emociones que las personas podemos sentir y que, en un momento dado, pueden hacernos perder el control, ese control del cual debemos ser conscientes que no tendremos jamás.

LA EMOCIÓN SURGE DE MANERA IMPREVISIBLE, SIN AVISAR, POR LO QUE REMARCAMOS QUE NO PODEMOS CONTROLARLAS PERO SÍ PODEMOS GESTIONARLAS PARA QUE NO NOS AFECTEN DE MANERA NEGATIVA.



CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

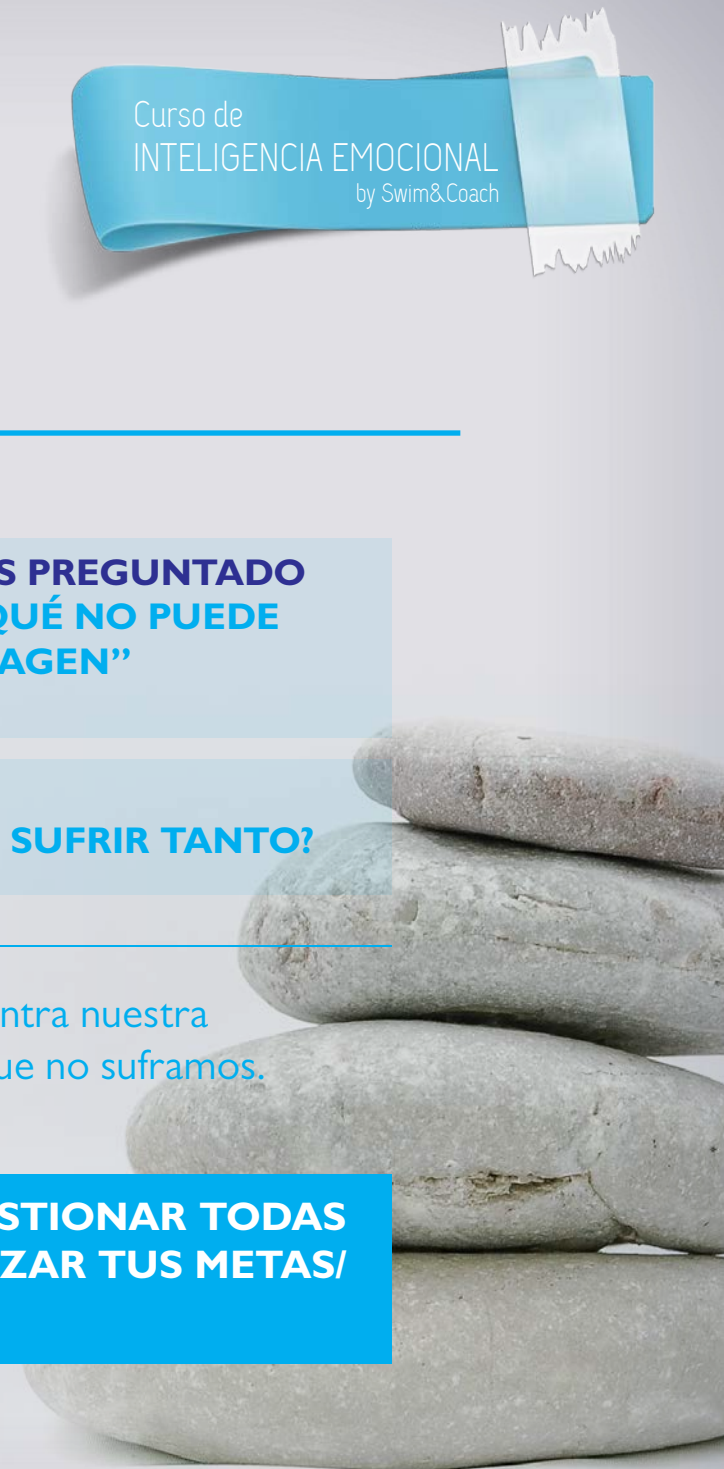
Curso de
INTELIGENCIA EMOCIONAL
by Swim&Coach

**¿CUÁNTAS VECES, UNA VEZ PASADA LA EMOCIÓN, NOS HEMOS PREGUNTADO
POR QUÉ ME AFECTAN LAS COSAS DE ESTA MANERA O POR QUÉ NO PUEDE
CONTROLAR MIS EMOCIONES PARA NO DAR UNA “IMAGEN”
A LOS DEMÁS DE DEBILIDAD, DE FRAGILIDAD?**

**¿CUÁNTAS VECES HEMOS PENSADO
“ME GUSTARÍA SER MENOS SENSIBLE Y SER MÁS FRÍO PARA NO SUFRIR TANTO?”**

Estas preguntas tienen una respuesta clara: no podemos luchar contra nuestra esencia, lo que somos, como somos, pero sí podemos “trabajarlo” para que no suframos.

**EN ESTE CURSO APRENDERÁS A RECONOCER, ACEPTAR, GESTIONAR TODAS
ESAS EMOCIONES E INCLUSO PODER USARLAS PARA ALCANZAR TUS METAS/
SUEÑOS/OBJETIVOS.**



OBJETIVOS

El objetivo es reconocer la “fuente” de donde surge la emoción, no centrarnos en los “síntomas” que produce la misma sino sumergirnos en la raíz, en el nacimiento, en “cómo” nos afecta esa emoción; en saber “pararla” y sobretodo, aprender a gestionarla para nuestro propio beneficio.

Autoconocimiento Emocional. ▶

Autocontrol Emocional. ▶

Automotivación. ▶

Reconocimiento de Emociones ajenas. ▶

Relaciones Interpersonales. ▶



TEMARIO

- 1 **Autoconocimiento Emocional:**
Reconocerse vs Aceptarse.
- 2 **Autocontrol Emocional:**
cómo gestionar las Emociones.
- 3 **Automotivación:**
empleo de las Emociones para la consecución
de las Metas/Sueños/Objetivos.
- 4 **Reconocimiento de las Emociones ajenas:**
Por qué vs Para qué los demás actúan como actúan.
- 5 **Relaciones Interpersonales:**
Las Emociones como catalizadores de Empatía.

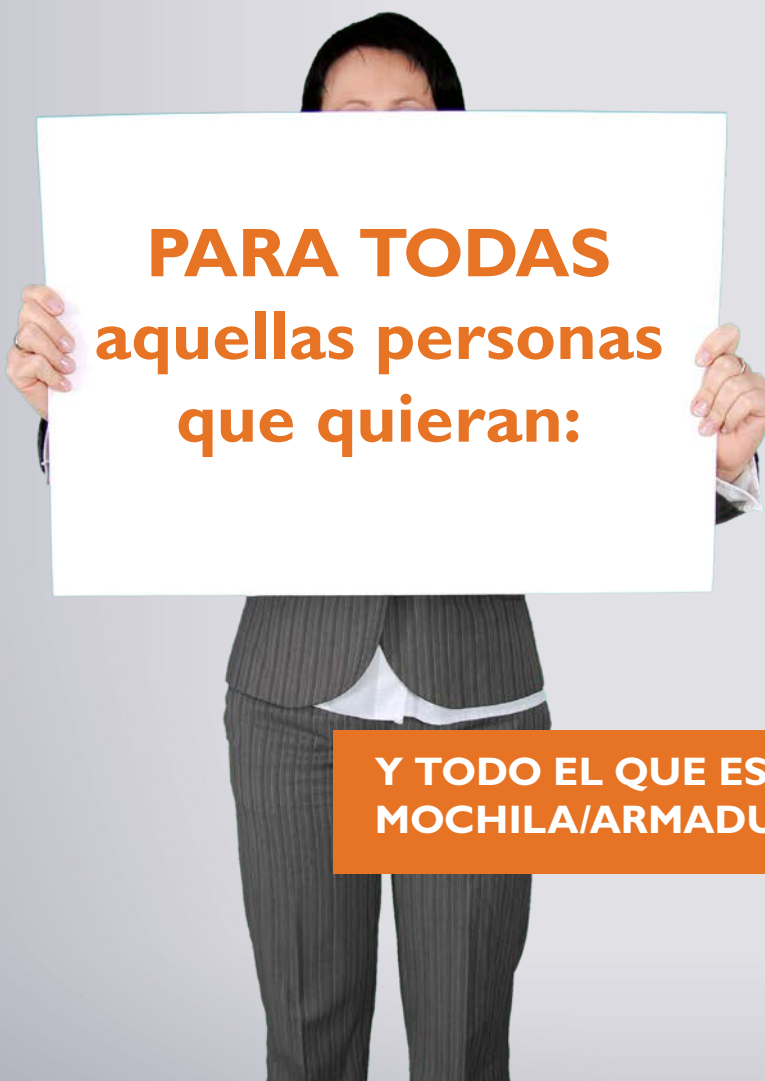


CONTENIDOS

“Convierte tu muro en un peldaño”

- 1 ¿Me reconozco en las emociones que genero?
LA ESENCIA.
- 2 ¿Soy capaz de aceptarme tal y como soy?
¿Qué es lo que me lo impide? **CREENCIAS VS ENTORNO.**
- 3 ¿Cómo puedo usar las emociones para mi propia motivación?
LA DESAPARACIÓN DE LA ARMADURA.
- 4 ¿Cómo me afectan las emociones de los demás?
VACÍA LA MOCHILA.
- 5 ¿En qué me dificultan las emociones mi relación con los demás?
EL ENEMIGO INTERIOR.

PARA QUIÉN



PARA TODAS
aquellas personas
que quieran:

Reconocerse.

Aceptarse.

Quererse.

Crecer.

Mejorar la Relación con uno mismo y con los demás.

Superar sus Miedos.

Abandonar la Tristeza/Ansiedad/Angustia.

**Y TODO EL QUE ESTÉ DISPUESTO/A A DESPOJARSE DE SU
MOCHILA/ARMADURA Y EMPEZAR A CONFIAR EN SUS EMOCIONES.**

METODOLOGÍA



VIVENCIAL:

¿Estás dispuesto a despojarte de aquello que no necesitas?.

PARTICIPATIVO:

Tú serás el único protagonista junto a todos aquellos que estén.

DISPUESTOS A ACOMPAÑARTE:

Tus compañeros y nosotros.

EMOCIONAL:

Generamos emociones a través de la comunicación sincera.

INTERACTIVO: Ayudarás a los demás a reconocerse y aceptarse, como ellos harán contigo.

MODALIDAD

Taller Práctico de 8 horas presenciales.

2 clases de 4 horas de duración cada una.

Presencial / Barcelona.

Entrega de Título propio de la Academia Formadora
(Formación No Reglada)



REFERENCIAS

“Remover y recordar para coger impulso y seguir!! Gracias Familia”.

“Agradecida a ti Frank Fernandez por tu dosis de palabras!!
Todas las emociones en el pequeño refugio de SWIMCOACH!!”

“Un placer volver a oír, sentir, compartir y vivir estos momentos. Estos momentos con ese poder para sentir que algo más se ha sumado, que algo más se ha aprendido. Y que si alguna de las dudas que se había podido generar durante este tiempo, días como éstos, se solventan de manera rica en contenidos y emociones que crean cada uno de esos razonamientos .”

Ver más opiniones:

<http://www.swimandcoach.com/opiniones/>

BENEFICIOS

Incremento de la Autoconciencia.

Equilibrio Emocional.

Fomentar las Relaciones sinceras y eliminar las Tóxicas.

Aumentar la Motivación.

Mejorar la Autoestima y la Confianza en uno mismo/a.

Entrenar la Empatía para aplicarla tanto en el ámbito Personal como Profesional.

Formador



FRANK FERNÁNDEZ

Socio Director de SWIM&COACH.

Diplomado en PNL, Coaching e Inteligencia Emocional.

Especializado en Dirección de Equipos enfocado a resultados, Liderazgo, Comunicación, Neuromarketing y Neuroeconomía, Gestión y Dirección.

Formador In Company.

Ponente a nivel nacional sobre Coaching, Mindfulness y Gestión Emocional.

Asesor de empresas y emprendedores.





Curso de INTELIGENCIA EMOCIONAL *by Swim&Coach*

*Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos. **Robert Fripp***



Nos encontrarás en:

Dirección: Instituto Ferrán Tallada: C/ Doctor Bove, 17-45

Tel: 650 16 40 07

swimandcoach@gmail.com

swimandcoach.com