



**Experto en Inteligencia Emocional, PNL,
Mindfulness y Hipnosis**
120 horas presenciales - 30 Horas elearning
Certificado Internacionalmente por la ITA





YO NO SOY UN PRODUCTO DE MIS CIRCUNSTANCIAS. SOY UN PRODUCTO DE MIS DECISIONES

Stephen Covey

Qué conseguirás. Objetivos del programa

Inteligencia Emocional

- **Concienciación Emocional.** Serás capaz de tomar conciencia de tus propias emociones, ponerles nombres y usar adecuadamente un vocabulario emocional. Interpretarás adecuadamente la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento.
- **Regulación emocional.** Serás capaz de gestionar adecuadamente tus estados, impulsos y recursos internos. Manejarás tus emociones, impulsos y conflictos de forma apropiada. Autogenerarás emociones adaptativas que te lleven al resultado esperado.
- **Postergación de la recompensa o gratificación.** Controlarás los impulsos y tu propia voluntad. Sabrás esperar con el fin de obtener algo que deseas.
- **Resiliencia y tolerancia a la frustración.** Sabrás sobreponerte a períodos de dolor emocional y situaciones adversas. Tendrás herramientas que te ayudarán a superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, pérdida de trabajo, etc.
- **Mejorará tu nivel de optimismo** (tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable)
- **Mejorará tu autoconfianza,** convicción de que puedes hacer y alcanzar los objetivos que te propongas, contando con la ayuda de tus capacidades, talentos, experiencias y conocimientos. Por supuesto, esto

incluye el aprovechar otros recursos: lo económico, lo físico y lo intelectual. La seguridad de poder lograr tus objetivos, fortalecerá tu propia estima. Creer que puedes hacer lo que plantees, te mantendrá en un buen nivel tu propio aprecio personal.

- **Empatía.** Serás capaz de interpretar las emociones de los demás y captarás el clima emocional de un contexto determinado, para así, actuar en consecuencia.
- **Asertividad.** Aprenderás a expresarte consciente, congruente, directa y equilibradamente. Comunicarás tus ideas y sentimientos y defenderás tus legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar a otros, actuando desde un estado interior de autoconfianza.

PNL

- **Autoconocimiento.** Serás capaz de tomar conciencia de tus fortalezas y debilidades. Conocer tus valores y jerarquizarlos adecuadamente (creencias fundamentales que te ayudan a preferir o apreciar una cosa en lugar de otra, principios que verdaderamente te importan y te permiten orientar tu comportamiento hacia una vida de propósito)
- **Flexibilidad.** Serás capaz de adaptarte adecuadamente a los cambios del entorno. Mejorará tu capacidad de innovación y te sentirás cómodo y abierto ante las nuevas informaciones e ideas, nuevos enfoques y percepciones de la realidad.

Qué conseguirás. Objetivos del programa

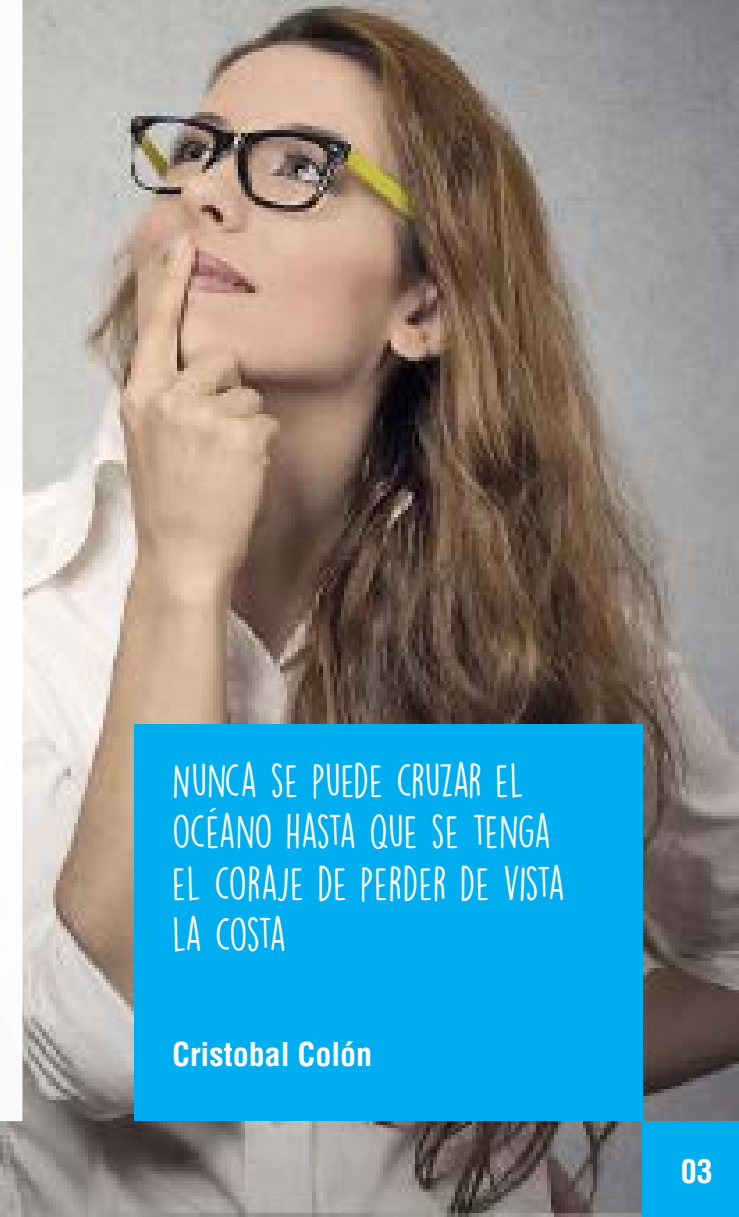
- **Mejorará tu automotivación.** Darte a ti mismo razones, impulsos, entusiasmo e interés para provocar una acción específica o un determinado comportamiento. Mejorará tu motivación al logro.
- Mejorarás tu **confianza** y **autoestima**.
- Aprenderás a **definir** y formular adecuadamente tus **metas y objetivos** ya sean personales o profesionales.
- **Compromiso y responsabilidad.** Aumentará tu voluntad y capacidad para hacer lo que has decidido hacer para lograr aquello que te has propuesto. Aceptarás en gran medida que los resultados dependen de ti. Serás protagonista y tendrás control de tu propia vida. Reconocerás y tomarás conciencia de que eres dueño de tus comportamientos.
- **Mejorará tu determinación.** Aumentará tu persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.
- **Comunicación.** Mejorará tu capacidad de emitir mensajes claros, eficientes y convincentes tanto verbal como paraverbalmente.
- **Influencia.** Aumentará tu capacidad para usar tácticas de persuasión eficientes, con el fin de convencer a otras personas mediante razones o argumentos para que piensen o actúen de una determinada manera.
- **Eliminarás** todo aquello que te impida conseguir tus objetivos: **Miedos, creencias y pensamientos limitantes**

Mindfulness

- **Identificarás** tanto fisiológicamente como cognitivamente cuando estas en **situación de estrés**
- Aprenderás a **regular y gestionar** las situaciones de **estrés**.
- Aprenderás a **identificar** tus principales **estresores** y actuarás para minimizar el impacto de estos.
- Mejorará tu capacidad de **atención y concentración**
- Vivirás una **vida más plena y sosegada**
- **Sistema MBSR.** Aprenderás el sistema de MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de ocho semanas para la reducción del estrés

Hipnosis

- Aprenderás el - **método Milton** para realizar patrones de comunicación hipnóticos
- Aprenderás a crear **estados de trance**
- Aprenderás **técnicas de hipnosis** para determinadas situaciones y contextos.



NUNCA SE PUEDE CRUZAR EL OCEANO HASTA QUE SE TENGA EL CORAJE DE PERDER DE VISTA LA COSTA

Cristobal Colón



LO QUE LA MENTE DEL
HOMBRE PUEDE CONCEBIR Y
CREER, ES LO QUE LA MENTE
DEL HOMBRE PUEDE LOGRAR."

Napoleón Hill

Por qué elegir ESIN | escuela internacional de coaching

- **Calidad:** Nuestros programas cuentan con certificaciones nacionales e internacionales. Gran calidad en los contenidos y materiales docentes.
- **Profesionalidad:** Todos nuestros docentes son profesionales en activo en cada una de las áreas de competencia que imparte.
- **Experiencia:** Gran experiencia de nuestros docentes con más de 20 años en cada una de sus áreas.
- **Comunicación:** Gran capacidad de comunicación de nuestro equipo docente lo que hará de tus clases una experiencia inolvidable
- **Practicidad:** Formación eminentemente práctica y vivencial. Lograrás una gran cohesión con tus compañeros.
- **Innovación:** Formación muy innovadora. Se incluyen los últimos estudios y herramientas para que puedas ser un coach totalmente diferenciador. Una metodología innovadora a través de talleres vivenciales, dinámicas de alto impacto, estudio del caso.
- **Multiculturalidad:** Gran diversidad cultural. Nuestro equipo cuenta hasta con 6 nacionalidades.
- **Bolsa de empleo:** Estarás integrado/a en nuestra bolsa de empleo.
- **ESIN Alumni.** Pertenece de por vida a nuestra asociación ESIN Alumni donde podrás disfrutar de talleres y GYM de coaching gratuitos y descuentos de hasta el 50% en otros programas formativos.

Certificaciones. Triple certificación



El programa está certificado por:

- Internacionalmente por la ITA (International Academy of NLP) fundada por John Grinder (cocreador de la PNL), Carmen Bostic y Michael Carroll
- Esin, escuela de coaching
- Skills21, International School

SI NO SUEÑAS, NUNCA
ENCONTRARÁS LO QUE HAY
MÁS ALLÁ DE TUS SUEÑOS

Por qué hacer el programa

- Cada vez más el mercado laboral solicita competencias basadas en la inteligencia emocional (trabajar bajo presión, gestión del estrés, empatía, asertividad, regulación emocional, competencias inter e intra personales, tolerancia a la frustración, etc..). Desarrollarse en estas competencias es clave para tener una verdadera ventaja competitiva en el mercado laboral.
 - Adquirirás un alto autoconocimiento que te ayudará a tener una vida más plena tanto a nivel personal como profesional. El autoconocimiento (fortalezas, debilidades, valores, propósito) es un factor clave para desarrollar con garantías una exitosa carrera profesional.
 - Serás capaz de regular tus emociones por lo que tendrás una vida más sosegada y placentera. Serás capaz de conservar un estado de calma, aún bajo presión.
 - Serás capaz de comunicarte de forma eficiente con pareja, hijos familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.
 - El desarrollo de estas competencias no sólo te hace crecer como profesional también lo harás a nivel personal por medio de la inteligencia emocional, autoconocimiento, competencias interpersonales, pnl, etc...
 - Nuestros docentes tienes gran experiencia en cada una de sus áreas de trabajo.
- El experto en Inteligencia Emocional, PNL, Mindfulness e Hipnosis te convalidará un 25 % de nuestro Máster en competencias profesionales.**

Programa formativo

El programa está compuesto por 9 módulos impartidos en fines de semana.

150 horas de formación

- 120 presenciales
- 30 E-learning

Módulo 01. introducción a la Inteligencia Emocional - 15 horas

- Concepto de inteligencia emocional
- Concienciación emocional
- Regulación emocional
- Gestión emocional
- Competencias interpersonales
- Empatía
- Asertividad

Módulo 02. Mindfulness y reducción del estrés - 15 horas

- Concepto de mindfulness
 - Neurociencia y Mindfulness
 - Gestión y reducción del estrés
- Sistema MBSR.** De manera trasversal y durante 8 semanas llevarás tu plan de entrenamiento para la reducción del estrés. De manera presencial y a través de la plataforma te iremos guiando para que puedas seguir con éxito el programa.

Módulo 03. Conceptos teóricos de la PNL - 15 horas

- Historia y orígenes
- Definiciones de PNL
- Presuposiciones de la PNL
- Estadios de aprendizaje
- Aplicaciones de la PNL
- Epistemología en PNL
- Posiciones perceptivas
- Feedback y autofeedback
- Sistemas representacionales
- Submodalidades en los sistemas representacionales
- Accesos oculares
- Macroconductas y microconductas. Calibración

Temario

SÓLO HAY UNA MANERA DE EVITAR LA CRÍTICA: NO HACER NADA, NO DECIR NADA, Y NO SER NADA

Aristóteles

Temario

SI NO SUEÑAS, NUNCA
ENCONTRARÁS LO QUE HAY
MÁS ALLÁ DE TUS SUEÑOS

Módulo 04. Lenguaje y comunicación - 15 horas

- Generar confianza
 - Rapport
 - Parafrasear
 - Acompasar
 - Liderar
- El mapa
- Patrones del lenguaje
- Metamodelo del lenguaje
- Presuposiciones lingüísticas

Módulo 05. Autoconocimiento - 15 horas

- Descubra su misión y propósito. Para qué
- Descubra su visión. Hacia dónde
- Descubra su identidad. Quién
- Alineamiento y jerarquización de valores
- Alineamiento de niveles neurológicos
- Integración de las partes

Módulo 06. Definición de objetivos y estrategias de motivación - 15 horas

- Estrategias de motivación
- Buena formulación de objetivos. Método SMARTER
- Estrategia de acción: Método TOTE
- Estrategia del deletreado
- Alinear objetivos con identidad y valores
- Ecología de los objetivos
- Creatividad Disney

Módulo 07. Hipnosis Ericksoniana - 20 horas

- Conceptos generales
 - Estado de trance
 - Técnicas de inducción
 - Lenguaje hipnótico. Modelo Milton Erickson
 - Sugestiones
 - Aplicaciones de la hipnosis
- Hipnosis práctica:
 - Conciliación del sueño
 - Ayuda para dejar de fumar
 - Activación de recursos

Módulo 08. Gestión del estado. - 15 horas

- Estado asociado y estado disociado
 - Anclajes y estados de excelencia
 - Aplicaciones del ancla
 - Tipos de ancla
 - Apilamiento de anclas
 - Encadenamiento de anclas
 - Colapso de anclas
 - Círculo de la excelencia
- Creencias y pensamientos limitantes
 - Cambio de creencias mediante PNL
 - Gestión del miedo. Cura rápida de fobias
 - Reencuadres
 - Cambio de historia personal. Eliminar bloqueos del pasado
 - Swish

Temario

LA POSIBILIDAD DE REALIZAR
UN SUEÑO ES LO QUE HACE
QUE LA VIDA SEA INTERESANTE

Paulo Coelho

Equipo docente



Enrique Fuentes: Experto en desarrollo de competencias ligadas a la Inteligencia emocional, comunicación, habilidades directivas y gestión de equipos. Con más de 20 años de experiencia ha trabajado para multinacionales como: Johnson&Johnson, Chiesi, AMC, Fronius, Gt motive, Eurocopter, SpotaHome, Fruittech, Prink: Ingeniero Informático, Trainer oficial de la ITA, Máster en PNL Máster en coaching, Máster en Marketing, Máster en Dirección comercial.
Más info: www.enriquefuentes.es



Noelia Romero. Experta en inteligencia emocional y regulación del estrés. Relaciones Laborales por la Universidad de Granada. Experto en coaching por la Cámara de Granada. Practitioner en PNL por la ITA (International Trainers Academy). Fundadora de Namasté, centro de salud natural Directora de Esin, Granada
Más info: www.formacionesin.es/edu-team/noelia-romero/



Dra. Eva Hita. Doctora en Neurociencia Por la Universidad Pablo de Olavide. Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada. Master en Diseños de Investigación y Aplicaciones en Psicología y Salud. Prácticas en el Departamento de Recursos Humanos en el Centro Internacional de Formación Reina Isabel. Experto en Coaching por la Cámara de Comercio de Granada. Master en Recursos Humanos por la Cámara de Comercio de Granada
Más info: <http://formacionesin.es/edu-team/eva-hita/>

Valor de la formación

Sesiones media jornada _____ 1.995 €

Descuento primeros 10 inscritos _____ **- 300 €**

Descuento pago único (400 matrícula + pago único resto) _____ **- 100 €**

Gestión de la Fundación Tripartita Incluida

Material de trabajo y libro de trabajo incluido (se diseñará uno específico para cada participante)

Impuestos indirectos no incluidos



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo

Precio

LO QUE LA MENTE DEL
HOMBRE PUEDE CONCEBIR Y
CREER, ES LO QUE LA MENTE
DEL HOMBRE PUEDE LOGRAR."

Napoleón Hill

Algunos clientes que ya han confiado en:



SPOTAHOME



Delegación Madrid

Avd. Buenos Aires 12
28016 Madrid
Tlf +34 91 013 31 72

Delegación Granada

C/ Pasaje Cruz de Mayo, 2
Granada
Tlf +34 958 28 87 69

Delegación Murcia

Edf. 7 Campus Universitario El Espinardo
30100 Murcia
902 99 20 78 / +34 635 815 876

Delegación Alicante

Plaza Constitución 7
03550 San Juan Alicante
902 99 20 78 / +34 635 815 876

Delegación Albacete

C/ Baños nº 6 Entreplante
02001 Albacete
902 99 20 78 / +34 635 815 876