

CONFERENCIA ONLINE:

“APRENDE INTELIGENCIA EMOCIONAL CON EL MÉTODO DE LAS 3C”

TEMPORALIZACIÓN: 15 de febrero de 2024

DURACIÓN: 19:00 a 20:30 horas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: online

INSCRIPCIONES: Centro Ibercaja Guadalajara C/Dr. Fleming, 2 B. 19003 Guadalajara

DIRIGIDO A:

- Todas aquellas personas que tengan interés en aprender y crecer en Inteligencia Emocional.
- Familias que quieran aprender aspectos de la Inteligencia Emocional para aplicarlo en la crianza y educación de sus hijos.
- Profesionales que quieran aprender habilidades de Inteligencia Emocional para aplicarlas a su contexto laboral, profesionales de Educación y Sanidad se pueden beneficiar mucho de este método.

INSCRIPCIÓN: Asistencia gratuita previa inscripción en la web de la Fundación Ibercaja.

JUSTIFICACIÓN:

Casi todos nosotros sabemos que ser emocionalmente inteligente tiene muchos beneficios, lo que solemos desconocer es una manera sistematizada, ordenada y sencilla con la que podamos adquirir herramientas de Inteligencia Emocional que nos permitan desde ser más felices, hasta tener unos hábitos más saludables, pasando por saber crear relaciones personales y profesionales más satisfactorias, o comunicar de mejor manera. Todos estos ejemplos son muestras de habilidades en las que está presente la Inteligencia Emocional.

El programa de las 3C nace de la experiencia “en terreno”, que hemos ido adquiriendo al estar más de 4 años facilitando formaciones de Inteligencia Emocional casi a diario. Hemos creado un método sencillo y muy claro, con el que poder gestionar las emociones y aprender a utilizar el potencial que nos ofrece cada una de ellas. El método de las 3C tiene herramientas de Educación para la Salud, de Coaching y de Neuroeducación, y está diseñado de tal manera que hace del trabajo de conocer nuestras emociones un camino fácil, sencillo y motivador, al solo le falta que te atrevas a dar el primer paso. ¿Nos acompañas en este viaje para conocer las 3C?

CONTENIDOS:

1. Qué son las emociones, tipos de emociones y componentes.
2. Motores emocionales y cómo saber capitalizar lo que sentimos.
3. Método de las 3C
 - a. Consciencia. - Saber reconocer qué estamos sintiendo.
 - b. Coherencia. - Alineación eje pensamiento-emoción-conducta.
 - c. Compromiso. - Resistencia al cambio y compromiso con uno mismo.

PONENTES:

MARTA BUSTOS SEPÚLVEDA: Enfermera y co-fundadora de Motores Emocionales. Máster en Coaching. Máster en Neurofelicidad. Capacitación Docente en Neurociencias. Máster en gestión de Proyectos con Metodologías Predictivas (en curso) Certificación speaker (en curso) Investigadora en "Feliz en mi maternidad" ECCA de Inteligencia Emocional en Puerperio. Comunicadora y escritora; redactora de contenidos del "Rincón del Cuidador", autora de "Alicia y la libreta de las emociones". Co-autora de Ilustrando Emociones. Asesora en formación. Coordinadora Dpto. de formación Creadora de contenidos educativos y formadora, con más de 2.000h docentes en terreno, en materias como inteligencia emocional aplicada a contexto socio-sanitario, educativo y empresarial, coaching, neurofelicidad o inteligencias múltiples entre otras materias. Y si hay algo que me define es mi eterna curiosidad.

LLUVIA BUSTOS SEPÚLVEDA: Técnico superior de Educación Infantil, estudiante de Psicología y co-fundadora de Motores Emocionales. Formadora de inteligencia emocional y pedagogías activas en contexto educativo, empresarial y socio-sanitario. Asesora en formación, creadora de contenidos formativos. Educadora en Disciplina Positiva: certificada en Familia, Aula y Primera Infancia. Investigadora en "Feliz en mi maternidad" ECCA de Inteligencia Emocional en Puerperio. Co-autora de "Alicia y la libreta de las Emociones". Co-autora de Ilustrando Emociones, programa para aprender emociones en el seno familiar en 5 semanas. Atelierista y creadora de espacios de aprendizaje con metodología de Reggio Emilia. Y lo que más me define es mi entusiasmo y mi sonrisa.