

# ***MÁSTER EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS***

**MODALIDAD ONLINE**

**FORMACIÓN HOMOLOGADA POR AICM**  
**ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE COACHING Y  
MENTORING, PARA EJERCER COMO PROFESIONAL**



Centro perteneciente y avalado por AEC (Asociación Española para la Calidad) y CECAP (Asociación Española de Centros de Formación), máximas instituciones españolas en formación y calidad.



Formación homologada por AICM, la asociación N°1 de profesionales de Coaching, Mentoring y especialidades relacionadas con el Crecimiento Personal de habla hispana.



Diplomas autenticados por Notario Europeo



Profesorado certificado por AICM

No dejes escapar la oportunidad de obtener una doble titulación con nuestro Máster de Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness. Completa tu formación para especializarte en una de las áreas más reclamadas del mercado laboral. Con nuestro Máster adquirirás conocimientos a nivel experto del mundo de las emociones, para poder aplicarlo en cualquier ámbito de tu vida, mejorarás las relaciones con las personas que te rodean y podrás adquirir estrategias para potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales. Todo esto completado con un práctico aprendizaje en Mindfulness, para poder reducir el estrés, la ansiedad...aprendiendo un programa de entrenamientos concretos, y técnicas de relajación que nos permitan llevar un estilo de vida Mindfulness.

## ¿Por qué realizar Máster Experto en Inteligencia emocional y Mindfulness?

- *Atención personalizada y de calidad*
- *Entra en nuestra bolsa de empleo*
- *Complementa tu formación*
- *Desde donde quieras y a tú ritmo*
- *Estudia sin conexión, descarga tu curso desde el primer día*
- *Tutor personal vía mail para resolver todas tus dudas*
- *Formación Homologada por AICM*
- *Opción de certificado con sello notarial europeo*



## Objetivos del Máster

- Hoy en día, el estudio de las emociones y de sus posibles aplicaciones a los ámbitos que componen nuestra vida diaria, es muy común y que se está extendiendo cada vez más. Este estudio, conocimiento y control de las emociones, es lo que denominamos Inteligencia emocional. Es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones en uno mismo y en los que nos rodean. Y no sólo eso, sino que también es la habilidad para saber manejarlos adecuadamente en función del contexto o situación en la que nos encontremos.
- Si somos capaces de conocer nuestras propias emociones, también podremos reconocerlas en los demás, y de la misma forma entenderemos sus sentimientos y comportamientos, anticipándonos y previniendo posibles conflictos.
- Con la adecuada formación y entrenamiento, seremos capaces de “controlar” nuestro estado de ánimo, y como consecuencia el de la gente que nos rodea y así, obtendremos unas relaciones sociales e interpersonales reforzadas y mejoradas
- Con el Máster de Inteligencia Emocional y Mindfulness con una formación práctica y dinámica, serás capaz de comprender el pensamiento y el comportamiento humano.
- A demás, adquirirás competencias y habilidades emocionales para conocer y poner en práctica programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos, desarrollar capacidades de resolución de conflictos etc.
- Así mismo, facilitar al alumnado de conocimientos y de las técnicas para desarrollar capacidades a través del Mindfulness, integrando estos nuevos recursos que permiten ser conscientes de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más auténtica, menos condicionada. Aportando la capacidad de elaborar respuestas de calidad hacia los estímulos. Hecho que tiene repercusiones sobre la salud, bienestar y felicidad.



## ¿A quién va dirigido?

Nuestro Máster de Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness está dirigido a todos aquellos especialistas que quieran completar su formación con dos de las titulaciones más demandadas en la actualidad. Especialmente indicado para personas en la rama sanitaria que tengan relación con pacientes, profesionales en el área de recursos humanos de las empresas, coach, directivos que gestionen equipos y quieran aumentar sus habilidades, productividad, motivación... Personas que quieran dedicarse a impartir Mindfulness o puedan aprovechar esta técnica para su vida personal rebajando los niveles de estrés y mejorando enormemente su calidad de vida. Sin duda una de nuestras titulaciones más enriquecedoras.



## Salidas Profesionales dependiendo de formación previa

- ✦ Instructor Mindfulness
- ✦ Consulta psicología privada
- ✦ Departamento RRHH
- ✦ Coach personal y ejecutivo
- ✦ Trabajador social
- ✦ Profesores, educadores



## Metodología

Una vez formalizada la matrícula, el curso se imparte íntegramente en modalidad online, con consultas vía mail a los tutores y evaluación en línea. Es decir, puede realizarse desde cualquier lugar, a su ritmo, sin ningún tipo de desplazamiento ni actividad presencial. La superación de este examen supondrá la **obtención del certificado del Máster Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness.**



## Requisitos previos

No es necesario tener conocimientos previos sobre el tema. Solamente ganas de aprender y conocer más sobre el tema a tratar. Con la estructura detallada del curso, el alumno podrá hacer un seguimiento adaptado a su disponibilidad de tiempo.

## Número de horas de formación

**460 horas**

El plazo máximo para la finalización de nuestros cursos es de 1 año, y de nuestros másteres de 2 años. Dentro de este tiempo, cada alumno es el encargado de gestionar su propio ritmo y podrá finalizar el curso antes del plazo máximo si así lo desea.

## Que titulación Obtendré

**Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma certificado por Instituto NewMind, la certificación está Homologado por AICM, (asociación Nº1 de profesionales de Coaching, Mentoring y especialidades**

**relacionadas con el Crecimiento Personal de habla hispana), y avalada por nuestra condición de socios de la AEC (Asociación Española para la Calidad de la Formación) y CECAP (Asociación Española de Centros de Formación) máximas instituciones españolas en formación y calidad.**

Opcional:

- Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

(coste adicional de 42€ por gastos notariales)

- Certificación profesional internacional por la asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Una vez obtenida nuestra certificación podrás formar parte de la asociación internacional sin necesidad de ningún examen adicional y beneficiarte de todos los servicios que esto conlleva. Nosotros gestionamos todos los tramites.

Solicítanos la información completa de las ventajas de pertenecer a AICM: [info@institutonewmind.com](mailto:info@institutonewmind.com)



NOTARIO



NIHIL PRIUS FIDE  
EUROPA



PROGRAMA FORMATIVO CERTIFICADO



## **PROGRAMA FORMATIVO**

### **Módulo I: Introducción Al Mundo De Las Emociones**

#### Tema 1: Las emociones

- Conceptualización
- Teorías de la emoción
- Conductuales
- Biológicas
- Cognitivas
- Teoría psicoanalítica
- Constructivista social
- Características de las emociones
- Dimensiones de las emociones
- Valencia
- Activación
- Controlabilidad

#### Tema 2: Dimensiones de las emociones

#### Tema 3: Qué función desempeñan las emociones

#### Tema 4: Clasificación de las emociones

## Tema 5: Bases cerebrales de las emociones

- Introducción
- El cerebro emocional

## Tema 6: Los trastornos afectivos-emocionales

- Introducción
- ¿Qué son?
- Epidemiología
- Etiología
- Tipos o clasificación

## Tema 7: Estrategias de afrontamiento para regular las emociones

- Relajación
- Respiración
- Meditación
- Terapia cognitiva
- Visualización

## Tema 8: ¿Qué entendemos por inteligencia?

- Definición
- Teoría de la inteligencia múltiple



## Tema 9: ¿Qué es la inteligencia emocional?

- Definición
- Competencias

## Tema 10: Teorías explicativas de la inteligencia emocional

- Modelos mixtos
- Modelos de habilidades

## Tema 11: Aspectos fisiológicos de la inteligencia emocional

## Tema 12: Mitos y verdades de la inteligencia emocional

## Tema 13: ¿Qué beneficios nos proporciona la inteligencia emocional?

## Tema 14: La inteligencia emocional:

- La inteligencia emocional en los centros educativos
- La inteligencia emocional en el trabajo

## Tema 15: Evaluación de la inteligencia emocional

- Autoinformes
- Medición de habilidades o ejecución
- Medición basada en observaciones externas

## Tema 16: Programa de Entrenamiento

## **Módulo II: Mindfulness**

Tema 1: Introducción al Mindfulness

Tema 2: Mindfulness, concepto y teoría

Tema 3: El método

Tema 4: Los beneficios del Mindfulness

Tema 5: La práctica del Mindfulness

Tema 6: Programación de Mindfulness

Tema 7: Atención a las sensaciones corporales

Tema 8: Atención en la respiración

Tema 9: Atención a los pensamientos y emociones del día

Tema 10: El estrés e hiperventilación

Tema 11: Las emociones

Tema 12. Programa de entrenamiento

Tema 13: Un estilo de vida Mindfulness

Exámenes de cada módulo