



Programa: Mi Mejor Versión.

Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida.



Programa: “MI MEJOR VERSIÓN”

– A distancia–.

¿Quieres?:

- ... aprender a Gestionar tus Emociones?
- ... mejorar en tus Habilidades Sociales?
 - ... conocer todo tu potencial?
 - ... mejorar personal y profesionalmente?
- ... dejar de sentir que nos sabes gestionar tu tiempo?
 - ... saber gestionar tu estrés?
 - ... vivir una experiencia única?
- ... conocer personas con tus mismos intereses?
- tener una certificación que acredite tu formación en Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales?
 - ... en definitiva, ser Tu Mejor Versión!

¡Entonces éste es tu programa!

¡El programa más completo de Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales!

Programa de Coaching: “Mi Mejor Versión” – A Distancia-

Mediante una metodología dinámica y divertida, ejercicios, reflexiones y ¡mucho más! vivirás una experiencia de desarrollo personal que te ayudará, tanto a nivel personal, como profesional, a conocerte, empoderarte y conseguir tu mejor versión.

¿Cómo lo vamos a hacer?.

A través de 7 módulos estructurados para que aprendas Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales desde la base. En cada módulo entenderás cada concepto a través de las grandes investigaciones y aportaciones de la sociología, psicología, neurociencia, e irás avanzando en el aprendizaje a través de ejercicios y reflexiones que sean prácticos para ti, para tu vida y tu realidad actual.

Lo más importante del programa “Mi Mejor Versión” es no quedarnos en patrones, si no **que cada contenido lo puedas aprender y aplicar en TU vida**, para que TU puedas aprender lo que nunca nos enseñaron y TÚ mejores en tu calidad de vida.

Al ser un curso a distancia recibirás el programa completo y tú irás avanzando cómodamente en él, si te aconsejamos que realices el programa en el orden establecido, ya que los módulos están establecidos en un orden más lógico de entendimiento y más práctico a nivel experiencial.



¿Hace cuánto no te dedicas tiempo de calidad para ti?.

Objetivos del programa.

- Conocer en profundidad, de manera que sepas ir más allá desde una perspectiva positiva y realista.
- Aprender a gestionar tus emociones a través del aprendizaje de la Inteligencia Emocional.
- Comprender el funcionamiento de tu mente, para saber gestionar de forma eficiente tus pensamientos.
- A través de la Neurociencia saber cómo transformar lo que ahora ves como problemas y conflictos en oportunidades de aprendizaje.
- Aprender la relación que hay entre tus pensamientos y el tipo de síntomas que se manifiestan en tu cuerpo.
- Conocer los mecanismos del estrés y las herramientas que puedes poner en práctica para gestionarlo de forma eficaz y que deje de hacerte daño.
- Saber cómo relajarte y cultivar la serenidad, para afrontar tus circunstancias de forma más objetiva y constructiva.
- Saber qué ocurre para que sientas que no dejas de procrastinar y aprender herramientas para dejar de perder el tiempo y dejar de sufrir por ello.
- Mejorar en tus habilidades sociales mejorando así la relación con los demás.
- Aprender herramientas para saber cómo gestionar situaciones de conflicto superando la tensión, el miedo y los bloqueos que a veces suponen éstas situaciones.
- Aprender Comunicación no Verbal para mejorar tus relaciones sociales, llegando a mejorar en la proyección de tu imagen personal, y poder entender las intenciones, sentimientos y estados de los otros.
- Tener un diploma que acredite que tienes formación en las competencias más solicitadas actualmente en el mundo laboral: Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales.



Beneficios de hacer el programa.

Al realizar el programa conseguirás, entre otras muchas cosas:

- A reforzarte en lugar de criticarte.
- Saber manejar las relaciones de manera positiva.
- Tomar tus propias decisiones.
- Evaluarte potenciándote, en lugar de destruyéndote.
- Reconocer cómo eres y ver cómo puedes mejorar.
- No permitir que te etiqueten.
- Conocer tus necesidades y valores para respetarte.
- Que te respeten los demás.
- Dejar de cargarte la mochila con problemas ajenos.
- Saber gestionar las emociones. Implica ser capaces de generar estados emocionales agradables y gestionar los desagradables.
- Saber automotivarte. Desarrollar la capacidad de entusiasmartte con lo que vas a hacer para dar lo mejor de ti y mejora el rendimiento de cualquier tarea que deseemos emprender.
- Reconocer las emociones de los demás siendo mucho más empáticos y, por ende, gestionando mejor el conflicto.
- Sentirte más seguro frente a las situaciones que se te presenten.
- Ser consciente de tus propias emociones y de los estímulos que las generan.
- Conocer técnicas que te ayuden a poner límites sin sentirte culpable.
- Valorar lo que piensas de ti, lo que sientes y actuar con los demás en ésta sintonía de autorrespeto.
- Además, al ser a distancia, lo puedes realizar cómodamente a tu ritmo.
- Tendrás todo el material SIEMPRE, ya que los módulos se envían en pdf, pudiendo imprimirlos y reutilizarlos siempre.



Calendario.

El programa consta de 120 horas de las cuales 80 son teóricas y 40 horas de prácticas. El ritmo lo vas marcando tú en función de tu disponibilidad, si bien te aconsejamos que te organices de tal manera que puedas estudiar, al menos una hora al día.

Metodología.

- Curso eminentemente práctico, conjugándose la parte teórica con ejercicios y reflexiones prácticas para tu día a día.
- Duración de 120 horas, 80 horas teóricas y 40 de prácticas.
- A distancia para que lo puedas hacer a tu ritmo.
- Una vez inscrito/a recibirás el programa completo y tú irás avanzando cómodamente en él, si te aconsejamos que realices el programa en el orden establecido, ya que los módulos están establecidos en un orden más lógico de entendimiento y más práctico a nivel experiencial.
- Además, tienes la posibilidad de obtener el Diploma acreditado por la **Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida**, para ello sólo deberás enviarnos un caso práctico de todo lo aprendido (con una extensión mínima de 40 páginas y máxima de 60, con letra Times New Roman 12) y abonar las tasas de examen. Una vez corregido el caso práctico te remitiremos tu diploma en formato digital.

Programa Mi Mejor Versión. (A distancia).

Durante todo el curso se combinan las mejores metodologías pedagógicas para que la integración de los aprendizajes sea totalmente dinámica, y eficaz.

Módulo 1. Inteligencia Emocional I. Autoconocimiento.

- Autoestima y Autoconocimiento.
- Las creencias: cómo son y cómo trabajarlas.
- Ideas zombis.
- A qué le damos valor. Tu jerarquía de valores.
- Puente al futuro.

Módulo 2. Inteligencia Emocional II. Gestión Emocional.

- Inteligencia.
- Nuestro Cerebro.
- ¿Qué es una emoción?.
- ¿Para qué sirve una emoción?.
- Los tipos de emociones.
- Las cinco marchas de las emociones.



Módulo 3. Gestión de la Ansiedad.

- Ansiedad en la vida cotidiana.
- Ansiedad normal y patológica.
- Mucho nombre: pánico, fobia, TAG...
- La somatización de la ansiedad.
- Cómo tratar la ansiedad.

Módulo 4. Gestión del Tiempo.

- La falta de tiempo y cómo superarlo.
- Eficiencia, eficacia y efectividad.
- Cansancio y Calidad de las Tareas.
- La Concentración.
- Los ladrones de Tiempo.
- Mejorar la Gestión del tiempo.

Módulo 5. Gestión del Estrés.

- ¿Qué es el estrés?
- Estrés agudo y estrés crónico
- Y llegado a este límite, ¿qué ocurre entonces?
- La percepción subjetiva del estrés.
- Factores Moduladores del Estrés.
- Técnicas de afrontamiento del estrés.



Módulo 6. Habilidades Sociales.

- Qué son las habilidades sociales.
- La Empatía.
- La Asertividad.
- Formas de expresar mi malestar.
- Cómo decir “no” de forma asertiva.
- Técnicas asertivas para afrontar las críticas.

Módulo 7. Comunicación No Verbal.

- ¿Qué es la comunicación?
- Comunicación no verbal.
- Tipos de Cinesis.
- La cabeza y la cara.
- Los gestos



Equipo Docente.



Beatriz Troyano Díaz.

Beatriz Troyano es la directora académica y cofundadora de la Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida, Socióloga colegiada N° 9400 Y Coch Certificada 10628.

Licenciada en Sociología por la Universidad Complutense de Madrid, especializada en Sociología Clínica, Psicosocial y Sociología Industrial. Posee formación Máster en Derecho Laboral y Recursos Humanos, Master Superior en Prevención de Riesgos Laborales con las especialidades de: Seguridad en el Trabajo, Ergonomía, Psicosociología e Higiene Industrial, así como la Certificación de Aptitud Pedagógica (CAP).

Su formación como especialista en Psicopatologías, Coaching, **Inteligencia Emocional**, intervención socioeducativa, Comunicación No Violenta y ser Practitioner de Programación Neurolingüística, la capacita como Coach profesional y personal reconocida por ADESCO, AC3, AECOP, ICF e ITA y profesional habilitada en la aplicación de Neuroestrategias y gestión de conflictos. A su vez es **Coach de Equipos y Liderazgo Sistémico acreditada por ICF**.

Profesionalmente ha trabajado más de quince años como responsable de selección, Prevención de Riesgos y Formación en consultoras de ámbito nacional hasta que en 2011 fundó la Escuela Remodelatuvida, lugar de Coaching e Inteligencia Emocional y en el 2015 la Escuela Europea de Habilidades Sociales.

En la actualidad, además **Directora de la Escuela**, es Mentora, Coach profesional y personal, conferenciante, formadora en empresas públicas y privadas, es colaboradora de diversos medios de comunicación (radio, prensa escrita y televisión) y autora de varios libros.

Su frase favorita es: “El ingrediente más importante en la fórmula del éxito es saber llevarse bien con las personas.”- Theodore Roosevelt

Inversión y forma de pago:

Para poder recibir todo el contenido del curso debes registrarte aquí:

Una vez formalizado el pago te llegará automáticamente TODO el contenido del curso para que puedas ir aprendiendo y gestionándolo a tu ritmo. Si una vez finalizado todo el temario deseas obtener el diploma que te acredite como formado en el programa de Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales “Mi Mejor Versión”, sólo deberás enviarnos un caso práctico de todo lo aprendido (con una extensión mínima de 40 páginas y máxima de 60, con letra Times New Roman 12) y abonar las tasas de examen. Una vez corregido el caso práctico te remitiremos tu diploma en formato digital.

Inversión:

- Programa completo: éste mes 47 € en lugar de ~~256 €~~.
- Tasas del examen para la obtención del diploma: 20 €

A su vez el alumno tiene la posibilidad de reformar cualquier concepto a través de las sesiones de coaching (presenciales o por Skype) de una hora de duración con la directora de la Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida.

Contacto e Inscripciones:

Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida.

E-Mail: siquieres@remodelatuvida.es

Teléfono: 91 3026094

C/ Dulzaina, Nº 3. 28033 Madrid. Zona Arturo Soria.