



# Programa de Capacitación Emocional 2023-2024

15<sup>a</sup> Edición



Fundación  
iberCaja 

*“No es tan grave el hecho en sí, sino la falta de conciencia sobre el riesgo de que se produjera y la incapacidad de manejarlo de la manera más eficiente. Nos ha costado dinero, tiempo, pérdida de credibilidad, pérdida de confianza hacia una persona clave del equipo, incertidumbre, división y desorganización. ¿Sobre qué cimientos dirigía esta persona?”*

*.... dijo uno de nuestros clientes sobre un miembro de su equipo directivo*



Facilitamos tu cambio y  
entrenamos tus  
competencias  
emocionales

# Para qué



# La empresa en el contexto actual

Atravesamos momentos de cambios importantes que están cuestionando los modelos actuales de gestión **empresarial**. Algunos tienen que ver con la tecnología y otros vienen de la mano de la creciente demanda social de un ecosistema empresarial sostenible en el que las **personas** ocupen el centro.

Las organizaciones difícilmente alcanzarán a navegar este cambio con éxito si no atienden, empoderan y ponen en valor su principal recurso: el factor humano.



# Escenario actual

Algunos de los retos a superar en relación con las personas dentro de las organizaciones...

## **Dificultad de autogestión**

Inseguridades, malas interpretaciones, carácter difícil, prepotencia, desánimo

## **Visión parcelada de la empresa**

“Reinos de Taifas” en lugar de suma de sinergias y recursos

## **Equipos enfrentados**

Escenarios de competitividad, conflicto, discusión

## **Balones fuera**

Endosar responsabilidades a otros eludiendo compromisos

## **Resistencia al cambio**

Falta de flexibilidad y tolerancia ante situaciones cambiantes

## **Ignorar la diversidad**

Incapacidad para aprovechar la pluralidad promoviendo entornos endogámicos.



# Qué



# Programa de Capacitación Emocional

Un programa de entrenamiento y rescate de competencias emocionales que te permitirá aprender a liderarte y liderar personas, proyectos y recursos, generando entornos laborales de crecimiento, innovación y participación.



# Objetivos



# ¿Qué conseguirás?

El principal objetivo de este programa de entrenamiento es acompañarte en el desarrollo de diferentes competencias emocionales que te permitirán incrementar tu nivel de conciencia, tu eficiencia, tu capacidad de colaboración y tus habilidades de liderazgo.

Extraer tu talento y el de tu equipo para ponerlo a disposición de la organización.



# Trabajarás en...

- Identificar tus frenos y/o palancas en tu desarrollo personal
- Tomar conciencia de la amplitud de tus propios recursos
- Desarrollar la confianza en tí y tu capacidad de comunicación y de influir positivamente en los demás
- Soltar el “modelo de dependencia” que te condena a actuar y decidir en base a otros para establecer posiciones de interdependencia imprescindibles y sumar dentro de los equipos
- Aprender a liderarte para liderar a otros
- Comprender cómo funcionamos a nivel emocional desarrollando la capacidad de manejar las relaciones interpersonales sin riesgo al conflicto.
- Aprender a percibir, manejar, usar y provocar estados emocionales adecuados a cada entorno de trabajo
- Vivir enfocado a objetivos, entorno y recursos, dejando a un lado las interferencias ineficientes: intenciones y relaciones que restan, juicios, quejas...

# Cómo



# Propuesta de entrenamiento

1

## Taller intensivo en INTELIGENCIA EMOCIONAL NIVEL 1

Toma de conciencia a través de un escenario donde vivenciar situaciones en las que la gestión emocional tiene un papel fundamental.

2

## Sesiones de capacitación

17 encuentros en los que trabajar cada una de las competencias emocionales, con plan de acción, talleres grupales y seguimiento individual del entrenamiento

3

## Taller intensivo en INTELIGENCIA EMOCIONAL NIVEL 2

Taller de inmersión en nuestro Yo más profundo con el fin de identificar y liberar capacidades secuestradas y rediseñar la nueva versión de ti que quieres vivir.

4

## Taller intensivo en INTELIGENCIA EMOCIONAL NIVEL 3

Un taller residencial en contacto con la Naturaleza para explorar nuevos recursos que te permitan vivir en equilibrio y neutralidad

# Taller intensivo Inteligencia Emocional Nivel 1

Imprescindible asistir  
al taller completo

## En grupo

Experiencia grupal con momentos de trabajo individual e interacción con los facilitadores

## Experiencial

Proceso de inmersión emocional a través de juegos y dinámicas donde aprender y experimentar con nuestro mundo emocional

## Puerta de acceso

Este taller es preparatorio e imprescindible para acceder al resto del programa

Los talleres intensivos son escenarios vivenciales, sin documentación, que requieren 4 días de inmersión. Diseñados para afectar nuestras emociones dejando a un lado lo racional

## ¡¡FECHAS!!

**Del 18 al 21 de  
octubre de 2023**

Miércoles y jueves

De 15h a 21,30h

Viernes: 9 a 20,30h

Sábado: 8 a 16 h

# Sesiones de capacitación

Horario:  
Viernes de  
16h a 20h

A lo largo de 17 sesiones de 4h de duración cada una, recorreremos las principales competencias emocionales del modelo del ***Consortio para la investigación sobre la Inteligencia Emocional en las Organizaciones***.

Las sesiones se acompañan de un programa de entrenamiento para fortalecer el músculo de la gestión emocional e integrar en el día a día los aprendizajes adquiridos en el aula.

Cada participante elaborará su propio plan de acción y será tutorizado de forma individualizada a lo largo de su proceso de entrenamiento

## Facilitadores de cambios

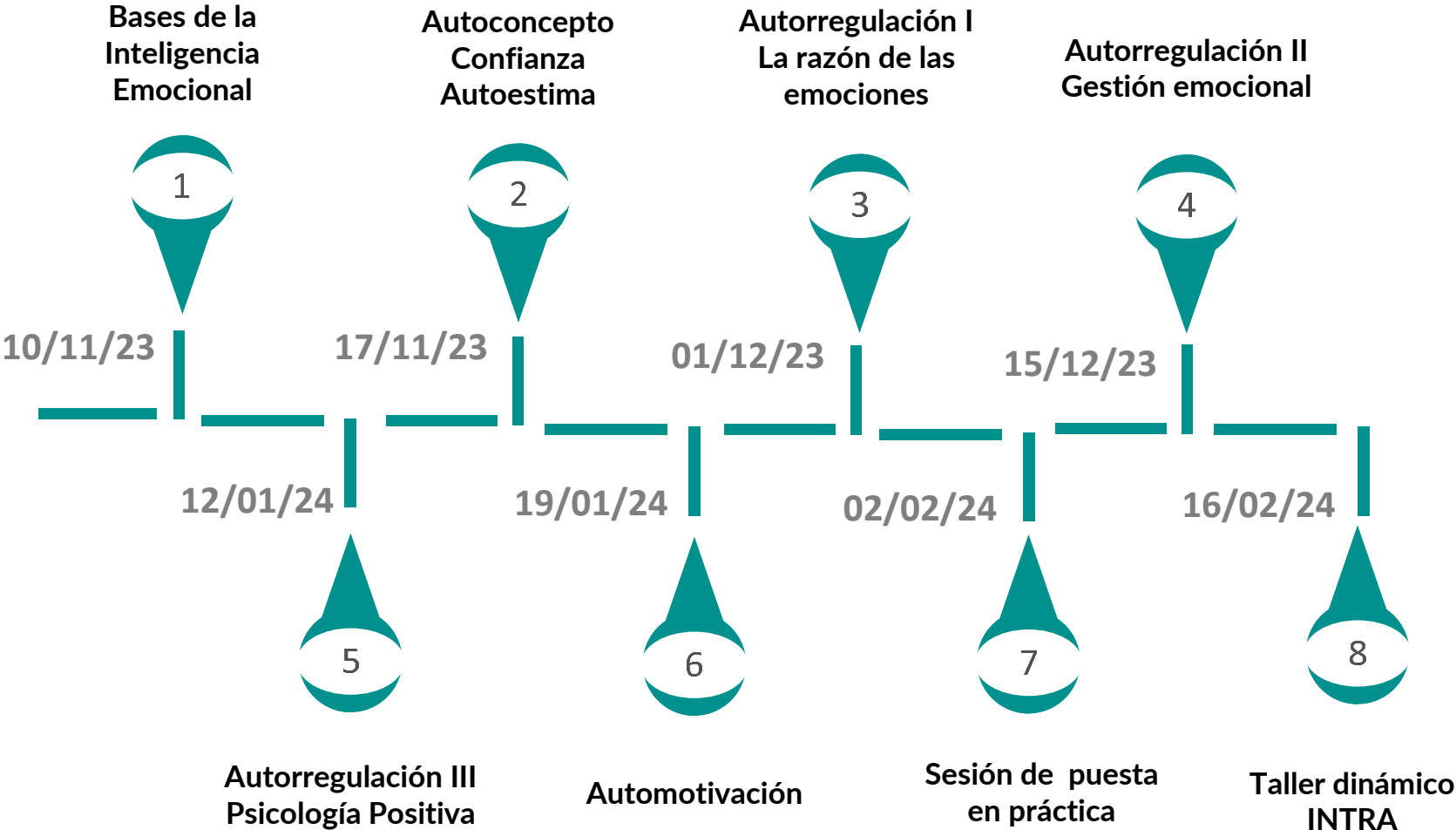
No son clases lectivas; acompañamos en el proceso de transformación personal de los participantes

## La fuerza del grupo

El entrenamiento en grupo permite crear el espacio óptimo para apoyar y reforzar el trabajo personalizado de cada uno.

# Calendario

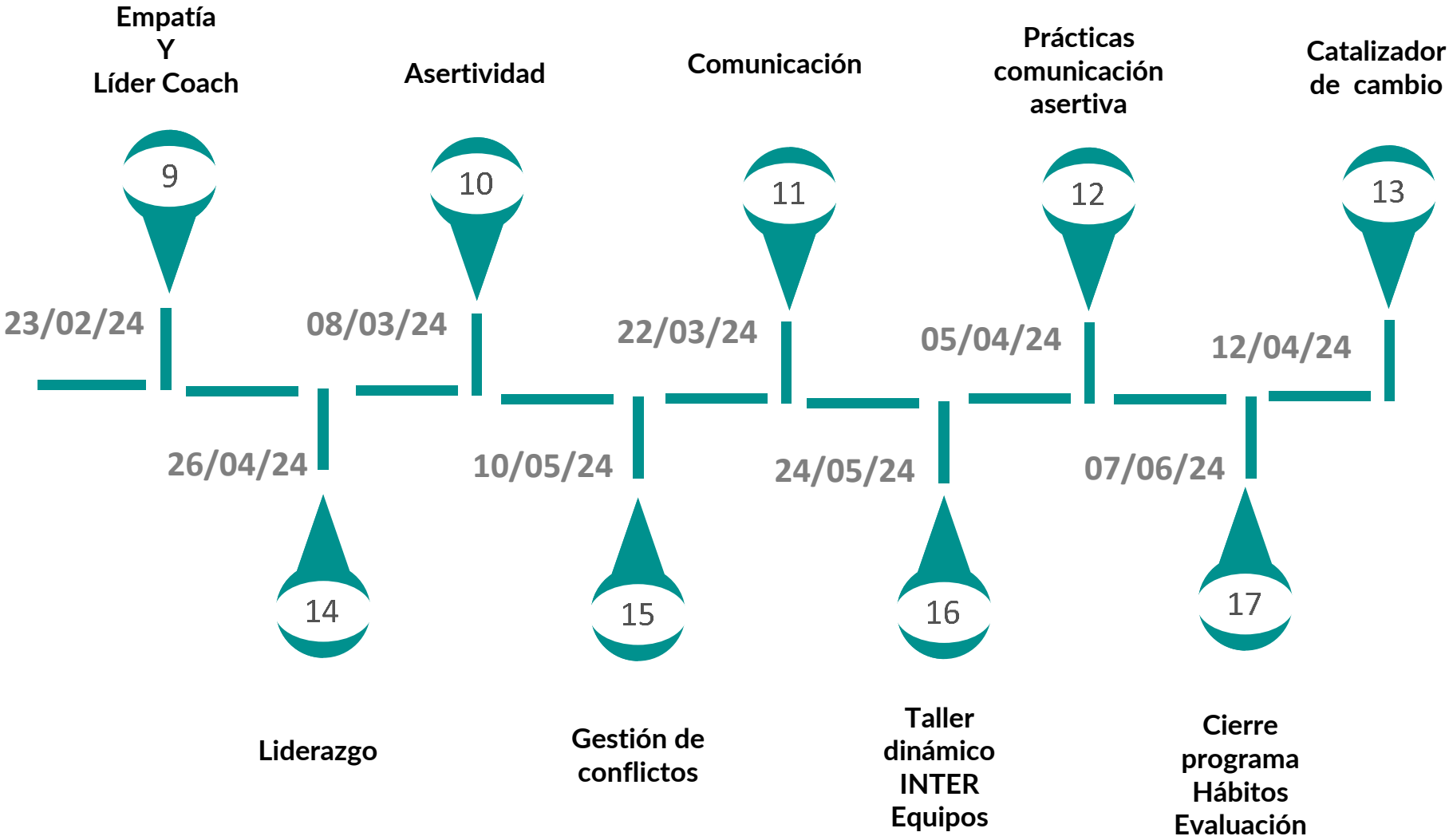
## Sesiones de capacitación Intrapersonal





# Calendario

## Sesiones de capacitación Interpersonal



# Taller intensivo Inteligencia Emocional Nivel 2

## Laboratorio

Acceso a un espacio de seguridad y confianza en el que profundizar todavía más para identificar y aprender a manejar aquello que nos limita y no nos permite expresar nuestra esencia

**Imprescindible asistir  
al taller completo**

## Rediseño de ti mism@

El taller te ayuda a crear el diseño de ti que quieres vivir abandonando patrones aprendidos que te alejan del bienestar.

**¡¡FECHAS!!**

**24,25,26 y 27 de  
enero de 2024**

4 días completos

## Herramientas

Te llevarás herramientas de uso cotidiano para instalarte en un lugar de coherencia interna.

Los talleres están diseñados para atravesar diversas vivencias emocionales que nos permiten abrir capas internas y descubrir nuestra verdadera fuente de energía vital

# Taller intensivo Inteligencia Emocional Nivel 3

## Residencial

Inmersión total fuera de la ciudad, en contacto con la Naturaleza, en un entorno de calma y desconexión digital para facilitar la conexión interna

## En busca de la neutralidad

El taller te ayuda a reconocer y asentar el camino hacia un lugar interno de desapego. A tomar decisiones desde la calma y a navegar las dificultades sin perder tu centro.

## Consolidar el equilibrio interno

Aprenderás sobre desapego, aceptación y flexibilidad: los 3 pilares del equilibrio vital.

**¡¡FECHAS!!**  
**28, 29, 30 y 31 de agosto y 1 de septiembre de 2024**  
días completos

**Imprescindible asistir al taller completo**



# Quiénes somos



Yolanda Cañizares Gil



La creadora  
y directora  
del  
programa...

**Máster en Coaching Personal y Ejecutivo – EI/UCJC, Experta en Inteligencia Emocional – EI/UCJC. Máster en Marketing y Administración de Empresas – ESEM. Diplomada en Marketing – ESEM. Coach Senior Certificada por AECOP CS131. Certificada en soluciones de educación - Franklin Covey Inc. Miembro de la Junta Directiva de AEDIPE Aragón. Autora del libro “Quiero aprender a ser más eficiente en el trabajo”**

# ... y los facilitadores del programa

## Nieves Asensio

Coach Ejecutivo certificada CECNI-340 por AECOP, certificada CAC 10711 por ADESCO. Certificada en Coaching por Valores - Simon Dolan y Gestión MSD Management Inc., Postgrado en Liderazgo Consciente y Coaching Ejecutivo – ESIC. Experta Superior en Coaching Profesional – Khünel. Máster en Mindfulness - U. Zaragoza. Practitioner of PNL – International Trainers Academy of NLP. Formadora y Entrenadora en Competencias Emocionales – Fundación Ibercaja. Graduada en ADE.



## Winni Schindler

Formado en Coaching Ejecutivo por AECOP. Experto en Psicología Positiva a través de la Universidad de Pensilvania, CAPP y Robert Biswas-Diener. Licenciado como Traductor y Profesor de Idiomas. Formación Profesional Administrativa. Coach Senior Certificado por AECOP CS127. Máster of Science in Applied Positive Psychology en Cambridge



# ¿Cuánto?



# Inversión

01

Taller vivencial de  
Inteligencia Emocional  
Nivel 1

475 €

Clientes Ibercaja: 380 €

02

Sesiones de  
capacitación

1.240 €

Clientes Ibercaja: 990 €

03

Taller vivencial de  
Inteligencia Emocional  
Nivel 2

625 €

Clientes Ibercaja: 500 €

04

Taller vivencial de  
Inteligencia Emocional  
Nivel 3

*Formato residencial*

590 €

No incluye el coste de alojamiento

- Cada bloque es independiente de los otros
- El requisito para acceder a los bloques 2 y 3 es haber realizado el Taller IE Nivel 1
- Posibilidad de contratar tutorías individuales durante el programa



# +200 horas

(34h taller Nivel 1, 68h de las 17 sesiones (4h/sesión), 40h de trabajo individual, 40h taller Nivel 2, 40h taller Nivel 3)

# 12 ediciones

# 100% vivencial

Con herramientas prácticas para aplicar en el día a día

# 98% de los usuarios

Lo han recomendado

# 400 personas

Lo han experimentado

# Algunos dijeron.....

*“Este viaje interior me ha facilitado estar en una posición en la cual es mucho mas sencillo poner el foco cada día en lo que realmente es importante, y a su vez relacionarme con el entorno de una forma mucho mas empática, proactiva y que me facilita un liderazgo mucho más efectivo y ecológico a la hora de gestionar equipos. En los tiempos de alta incertidumbre y cambios constantes en los que estamos viviendo es fundamental este tipo de capacitación emocional para poder ser catalizadores del cambio en nuestro entorno, y conseguir los objetivos que nos marquemos poniendo el foco en las personas y nuestros equipos, que son el autentico valor de las organizaciones.” (Salvador Pablo)*

*“Para mi la capacitación ha supuesto encontrar la forma práctica de conseguir ser la persona que quiero ser. Ha supuesto entender como funcionamos como personas y como puedo mejorar en mi día a día y, desde ahí, como puedo ayudar a mejorar a los demás, tanto en el ámbito personal como en el profesional.” (M<sup>a</sup> Ángeles Rico)*

*“Un antes y un después“. Saber entenderme y entender. Ser capaz de gestionar, desde la comprensión, todas las emociones, sintiéndolas y apreciándolas desde el conocimiento. Facilitar las relaciones con los demás. Diferenciar entre lo urgente y lo importante. Entender y evitar conflictos y saber que un líder no es quien hace las cosas bien, si no quien hace lo correcto. Y un millón de herramienta que me ayudan en mi día a día a disfrutar de cada persona y de cada momento. Todo esto supone para mi esta formación...” (Sergio Labrador)*

*“...Ahora veo desde otra perspectiva y puedo centrarme en aquello que verdaderamente es importante. Soy mucho más flexible conmigo misma, he reajustado mis expectativas y he bajado mi nivel de exigencia... Es cómo que todo está actualizado, ordenado y en su sitio (lo que he sido, lo soy, lo que puedo llegar a ser, los recursos de los que dispongo, mis fortalezas, las herramientas de las que puedo hacer uso...) y todo ello me permite actuar con tranquilidad y confianza.” (Natalia Barrachina)*

# Más información

Para saber más...

**Nieves Asensio Echegoyen**



[nievesa@singularmind.es](mailto:nievesa@singularmind.es)



**639 46 49 82**

**Inscripciones:**

**Campus Ibercaja**



[campusibercaja@fundacionibercaja.es](mailto:campusibercaja@fundacionibercaja.es)



**976 97 19 88**

**Pincha aquí para inscribirte:**

- [Taller IE1](#)
- [Sesiones de capacitación en Inteligencia Emocional](#)

