

Lo que capta tu atención, controla tu vida

Programa de Entrenamiento Mental basado en Mindfulness, con especial atención a los últimos avances de la Neurociencia y cómo desplegarlos en los diferentes ámbitos de la Vida Cotidiana.



Especialización en Mindfulness

Madrid Enero-Marzo 2017

Índice



[Presentación](#)

[Programa](#)

[Metodología](#)

[Profesores](#)

[Inscripción y Tarifas](#)

[Calendario](#)

[Más Información](#)

Presentación

Mindfulness es una disciplina en la que confluyen **Ciencia, Vivencia y Tradición**. Nuestro programa integra estas tres vías de conocimiento y de percepción: los beneficios científicamente contrastados, las diferentes formas de practicarlo y la influencia en origen de la tradición filosófica budista.

Mindfulness



Objetivo

Apostamos por un aprendizaje vivencial, donde cada herramienta adquirida será experimentada por ti en primera persona, convirtiendo tu formación en una experiencia humana y profesional.

Descubrirás un **método** que facilitará la consecución de tus propios objetivos, potenciar tu autoestima, cultivar relaciones más satisfactorias, vivir en armonía, mejorar tu concentración y reducir tus niveles de estrés. En definitiva, estar más presente y atento a tu propia vida y disfrutar de todo aquello que te ofrece.

A quién va dirigido

Este programa está dirigido a **coaches** que se quieran manejar de una forma más efectiva las relaciones de Coaching, así como a **cualquier persona** que quiera elevar sus niveles de bienestar y eficacia.

Las personas que buscan una **formación de calidad en Coaching y Desarrollo Personal** se ven expuestas a multitud de ofertas, que dificultan su decisión a la hora de elegir **una opción con plenas garantías**. El **Instituto Europeo del Coaching** se posiciona como la mejor opción.

Profesorado

Como en cualquier actividad formativa, pero especialmente en el Coaching, el valor diferencial lo marca la calidad de sus formadores.

Los cursos son impartidos únicamente por **profesionales altamente cualificados**, con una amplia experiencia tanto como docentes como en la práctica del Mindfulness

Sello de calidad

IEC ha sido el primer Instituto de Coaching en España que se le ha otorgado el **Sello de Compromiso hacia la Excelencia Europea 200+**, por su Sistema de Gestión. Este prestigioso sello se basa en el Modelo EFQM, uno de los Modelos de Calidad más reconocidos entre las empresas y organizaciones europeas.



El programa se desarrollará en torno a los 4 ejes principales del **Mindfulness: Fundamentos, Ciencia, Beneficios y Práctica**. Así mismo, fomentará una **actitud de flexibilidad y apertura** mediante la mejora de competencias como la atención, la inteligencia emocional, la comunicación con uno mismo y con los demás, la escucha activa y la empatía.

01. Fundamentos

Conoceremos exactamente qué entendemos por Mindfulness y sus fundamentos:

- CONCEPTO
- PRINCIPIOS TEÓRICOS.
- PRINCIPIOS PRÁCTICOS.
- ACTITUD.



03. Beneficios

Identificaremos los beneficios del Mindfulness para nuestra mente y nuestro cuerpo:

- CONSCIENCIA Y ECUANIMIDAD.
- FOCO Y EFICACIA PERSONAL.
- DISCERNIMIENTO Y TOMA DE DECISIONES.
- SALUD Y BIENESTAR.

02. Ciencia

Analizaremos los hallazgos científicos al respecto, y cómo se relacionan con procesos cognitivos y emocionales:

- NEUROPLASTICIDAD
- ATENCIÓN Y EQUILIBRIO MENTAL.
- REGULACIÓN EMOCIONAL.
- REDUCCIÓN DE ESTRÉS.

04. Práctica

Experimentaremos en primera persona las técnicas de Mindfulness, así como su integración con otras complementarias:

- MEDITACIÓN.
- YOGA.
- PILATES.
- TAICHI.



Metodología

Descripción

Contamos con un equipo multidisciplinar de expertos, cada uno especializado en su materia pero conectados por la práctica de Mindfulness. El resultado de la integración de su conocimiento es un programa único que abarca todas las perspectivas de aproximarse a esta filosofía de vida: **Ciencia, Práctica y Tradición.**

Clases presenciales

45 horas de clases vivenciales, interactivas y prácticas, repartidas en 9 módulos de 5 horas. En sala se combinarán la introducción de conceptos y distinciones con debates, dinámicas y prácticas de Mindfulness.

Tareas entre sesiones

Somos conocedores de que para introducir nuevos hábitos en los participantes, que es el último objetivo de cualquier acción formativa, es necesario vencer resistencias generando densidad de atención y práctica deliberada en torno a los contenidos. Por eso, nuestra propuesta va en la línea de un programa de entrenamiento en el que los participantes realizan diferentes tareas y registros en su actividad cotidiana, entre los módulos presenciales. La participación implica dedicar aproximadamente 45 min al día para realizar diversos ejercicios de meditación y auto-observación.

Asistencia

Para obtener la certificación es necesario una asistencia del 100% de las horas correspondientes al Programa. (*) IEC se reserva la posibilidad de retrasar e incluso denegar el certificado a un alumno si éste no muestra la aptitud y actitud adecuada para ejercer la profesión.

(*) Al finalizar el curso, el alumno recibe un **Diploma** Oficial de IEC.



*Como en cualquier actividad formativa, pero especialmente en el Coaching, el valor diferencial lo marca la calidad de sus formadores. El **Instituto Europeo de Coaching** cuenta para la impartición de este curso con un **extraordinario elenco de formadores**, con **amplia experiencia profesional**.*



JOSÉ MANUEL CALVO COBO

Licenciado en **Psicología** con especialidad en Organizaciones y Recursos Humanos por la Universidad Autónoma de Madrid, con certificaciones en **Coaching** (Instituto Europeo de Coaching) y **Coaching Sistémico de Equipos** (Isavia - LHG). Máster en Gestión de RRHH, Master en Dirección de **Recursos Humanos** en la Empresa, Experto Universitario en Desarrollo de Habilidades Directivas y Postgrado “Innovando la gestión de equipos”. Analista Conductual certificado por el Instituto Español DISC. Formación complementaria en PNL, Análisis Transaccional, Técnicas de Liberación Emocional (EFT) y Mindfulness (Método MBSR). Formación de postgrado en desarrollo de Técnicas Neurocognitivas en Organizaciones Empresariales: **NeuroManagement**.

Actualmente es Socio-Director de **CoachMinds** | **Kinectial**. Presidente del Instituto de Neurociencia, Alto Rendimiento y Tecnología - **Instituto Neuroart** - . Miembro del Comité del International DISC Institute. Profesor invitado en el “International MBA” de la Universidad Carlos III de Madrid. Miembro del grupo de investigación de **Neurociencia, Empresa y Marketing** de la Universidad Rey Juan Carlos.

Enfocado en la divulgación e investigación de los beneficios de la **Neurociencia** y el **Mindfulness** en diferentes contextos (empresariales, personales y terapéuticos), así como de la **Experiencia de Usuario** en proyectos que combinan **Ciencia y Tecnología**, especialmente la **Realidad Virtual**.

Desarrolla su experiencia como **Consultor y Director de Proyectos**, acompañando a **Organizaciones y Equipos Directivos** en procesos integrales de desarrollo y transformación hacia modelos más colaborativos y productivos.



ULYSES VILLANUEVA

Nace en Madrid en el año 1970. Muy joven empieza a investigar el mundo de la salud a través del movimiento, actividad que compagina con sus estudios de Periodismo en la UCM (**Licenciado** en el año 1994) y su carrera como escritor.

Sus intereses se centran en el estudio de las terapias orientales para la salud y la anatomía del movimiento. Aúna distintas técnicas para completar la formación integral del cuerpo y la mente a través del Masaje, el Yoga, el Tai Chi y la Meditación.

Desarrolla su actividad profesional en importantes centros como el **Gimnasio Reebok ABC de Serrano, Body Factory, Absara o los Gimnasios Go Fit, donde actualmente es profesor de Yoga y Pilates y formador de Yoga.**

Imparte cursos y talleres para empresas tan prestigiosas como **Ericsson, Clarins, Liberty Seguros, Lilly o Airbus**. En 2014 publica **“Mindfulness. Meditación para gente de alto rendimiento”**, y este año su segundo libro **“Luz azul”**, un ensayo sobre el mar y el buceo en apnea.

Entre sus galardones cabe destacar: ganador del Certamen Pedro Alonso Morgado de poesía en 2011, Accésit del XXVIII Concurso de Cuentos Villa de Mazarrón 2012, ganador del XXXIX Certamen Literario Fiestas de la Vendimia de Cheste 2012 y del I Certamen de Poesía Minera de La Nueva de Langreo el mismo año. Ganador del Premio Orola 2013 y del Certamen Literario El Vedat 2013. Sus últimos premios son el Accésit del XXI Concurso de Relatos Cortos “Juan Martín Sauras” y el “I Premio de Poesía Estepona Inspira”.



GUESHE THUBTEN CHÖDEN

Nació en India, en Arunachal Pradesh. Ingresó en el monasterio de Sera con su maestro el Venerable Lobsang Dhargyel en 1981 con aproximadamente cuatro años de edad. Finalizó la licenciatura en 2001 y realizó en 2002 un curso de un año sobre Tantra. De esta forma pasó todos los exámenes para ser un **Gueshe Lharampa**, el título más alto que se obtiene al realizar estudios de filosofía budista, durante unos veinte años.

El monasterio de Sera es reconocido como uno de los mayores institutos y centros de aprendizaje monásticos del budismo Mahayana en el mundo. Actualmente hay 6.080 monjes ordenados que estudian allí y otros 550 monjes novicios. Los maestros en el monasterio de Sera ofrecen los estudios asociados a la escuela Gelugpa.

Inscripción y tarifas



Click para regresar al índice

Primeros pasos

Los solicitantes deberán **confirmar telefónicamente la existencia de plazas**.

Se comunicará el resultado de la solicitud en **un plazo máximo de tres días**, momento en el que puedes proceder a matricularte.

Reserva de plazas

Por la naturaleza de la formación, se realiza en grupos reducidos. Se adjudicarán las plazas por riguroso orden de inscripción. La inscripción se entenderá formalizada cuando hayas ingresado el 25% del total del curso en concepto de matrícula y reserva de plaza, junto con la ficha de inscripción y el justificante de pago.

Modalidades de pago

- **Transferencia bancaria** a Banco de Santander
Cuenta: ES21/0049/ 6797/ 41/ 2695032158
Titular: Instituto Europeo de Coaching, S.L.
Por favor indícanos en el concepto de la transferencia:
Nombre del alumno, Ciudad y Programa.
- **Tarjeta de Crédito:** en nuestra web tenemos una pasarela de pago www.iec.com.es

Fundación Tripartita: Si deseas recibir información sobre las bonificaciones que tu organización podrá aplicarse en las cotizaciones a la Seguridad Social por la realización de nuestros cursos, envía un correo a: bonificaciones@ebogestion.es



Especialización en Mindfulness

1.100€

PAGOS FRACCIONADOS Miembros de IEC Community: 990€

En caso de haber cursado el Nivel Oro de la Certificación Internacional Experto en Coaching con IEC tendrás un descuento del 10% en la contratación del Programa (ya aplicado en el cuadro). Además te ofrecemos la posibilidad de fraccionar el importe del curso en pagos fraccionados mensuales para tu comodidad quedando estos pagos de la siguiente manera:

MATRÍCULA 25%: **247,50** (previo al comienzo del curso) + 3 pagos de 247,50 (los ingresos se deben realizar en los primeros 5 días de cada mes, es decir, enero, febrero y marzo)

PAGO ÚNICA CUOTA Miembros de IEC Community: 900€

Si abonas el curso en una única cuota antes del comienzo del curso

Política de cancelación:

- La cantidad abonada en concepto de matrícula no es reembolsable en ningún caso.





Nº Módulos	Duración	Fechas	Ponente
Módulo 1: Introducción al Mindfulness	5 h	15 de Enero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 2: Ciencia de la Atención	5 h	22 de Enero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 3: Inteligencia Emocional	5 h	29 de Enero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 4: Cerebro social y relaciones	5 h	5 de Febrero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 5: Regulación de Estrés	5 h	12 de Febrero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 6: Comunicación Consciente	5 h	19 de Febrero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 7: Estructuración del Tiempo	5 h	26 de Febrero	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 8: Gestión del Cambio Personal	5 h	5 de Marzo	José Manuel Calvo y Ulyses Villanueva
Módulo 9: Compasión	5 h	12 de Marzo	Gueshe Thubten Chöden

Madrid en 2017

Ponte en contacto con nosotros para más información en el 916408228 - info@iec.com.es

- 45 horas de formación
- Horario: Domingos. de 09:00 a 14:00

(*) Las fechas pueden sufrir variaciones

(*) Instituto Europeo de Coaching se reserva el derecho a modificar el programa, formato, calendario, dossier.

Nuestras sedes

 Click para regresar al índice



Estamos en

Madrid (**sede principal**)

Cataluña

País Vasco

Canarias

Galicia

Baleares

Andalucía

C. Valencia

Datos de contacto

• **Dirección postal:** Travesía Colonia Estación, 6, 28231, Las Rozas (Madrid)

• **Teléfono:** (+34) 91.640.82.28

• **Personas contacto:** Carolina Ripoll y Carmen Roldán (visitas sólo con cita previa)

• **Web:** www.institutoeuropeodecoaching.com

• **Email:** info@iec.com.es

