



idiena
Emotional Training

**MEJORANDO TU
AUTOCONTROL Y RESILIENCIA
CON IDIENA**

idiana

Emotional Training

Índice

03 —

04 —

07

INTRODUCCIÓN

METODOLOGIA

ENTRENAMIENTO

La **Inteligencia Emocional** ha sido una de las grandes áreas desconocidas a nivel social y organizacional hasta hace muy pocos años. Los avances en **neurociencia** y las investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro, así como la evolución de la sociedad y del mundo actual, han puesto en evidencia la necesidad de estar formados en este campo y de diferenciarse así a nivel profesional, sea cual sea el sector al que se pertenezca.

Numerosos **estudios a nivel mundial** indican la importancia creciente de la inteligencia emocional, identificando y valorando como personas clave aquellas que saben gestionarse desde el punto de vista emocional y saben también como hacerlo en el día a día con los demás.

La situación del **Covid-19** ha puesto sobre la mesa muchas cuestiones, entre ellas los niveles de estrés, ansiedad y otras situaciones complejas, y por consiguiente la necesidad de una gestión emocional, que hasta ahora permanecía en segundo plano.

El foco de este curso está el **ENTRENAMIENTO** de la habilidad de la empatía, ya sea en un entorno laboral o personal.

Esta innovadora perspectiva es muy diferente de otros programas, ya que a diferencia de los demás, pone el foco en la adquisición de una competencia determinada, en el “cómo”, más allá de la teoría. Se trabajan metas concretas diarias que con la repetición sostenida a lo largo del tiempo se consoliden como **hábitos emocionalmente sanos**

En este programa **damos respuesta a la necesidad de gestionarnos a nivel emocional**, en concreto a ser más proactivos o a tener una mayor iniciativa.



El Curso Idiena- Mejorando que ofrece IDIENA (Instituto de Inteligencia Emocional y Neurociencia Aplicada) **es único en el mercado** tanto español como latinoamericano.

Ofrece de manera sintética y simple la **formación teórica y práctica** de una competencia emocional clave en la vida profesional y personal. El alumno será capaz de desarrollar esta competencia y **aplicarla consigo mismo**, con su familia y entorno, y en ámbito laboral, mejorando su nivel de inteligencia emocional y la eficacia en la relación y gestión de personas.

Es **único** no solo por la **excelencia académica** de los mismos, actualizados con los últimos estudios y avances neurocientíficos, sino sobre todo por el **modelo pedagógico** que aplica.

IDIENA basa su modelo formativo en **cuatro pilares**:

- La excelencia académica, reforzada por la multidisciplinariedad de su equipo docente y de su Comité Asesor.
- La combinación de las últimas técnicas pedagógicas, especialmente el micro aprendizaje y las tecnologías de interactividad y audiovisuales.
- La centralidad del alumno en el aprendizaje, decidiendo sus propias prácticas diarias.
- El foco en la practicidad de los conocimientos y su objetivo de cambiar a las personas a mejor, haciéndole asimismo capaz de trasladar dicha mejora al resto de la sociedad.



La forma de aprender inteligencia emocional, o lo que debería ser lo mismo, ser emocionalmente inteligentes, se consigue de una manera totalmente innovadora en relación a la formación tradicional.

La **inteligencia emocional no se enseña, se aprende con la experiencia propia y el entrenamiento en competencias**. Exige conocimientos, pero, sobre todo, práctica. Una práctica que debe ser exigente, sostenida en el tiempo, y guiada por expertos. Pero a su vez asequible, flexible, y compatible con otras actividades personales o profesionales de los alumnos.

Por este motivo, nuestros cursos implican una **formación continuada y una práctica diaria acumulativa**.

Comenzaremos el entrenamiento conociendo mejor qué es **la inteligencia emocional**, las competencias emocionales y el funcionamiento del cerebro. También conocerás el funcionamiento de la plataforma y el sistema de entrenamiento de Idiena.

A continuación, **cada día de la semana**, se empieza con un video breve, conciso, fácil de entender, y motivador, sobre el optimismo, tratando un aspecto muy concreto de la mismo.

A continuación, se plantean tres micro hábitos específicos sobre el contenido visualizado. El alumno elige entre ellas (o se fija otras diferentes que pueda preferir y que esté relacionadas con el tema) y la pone en práctica ese día.

Al final del cada día, escribirá en un “Diario emocional” cuál ha sido su reto, si ha conseguido consolidar ese “micro hábito”, cómo se ha sentido, qué otros aspectos han influido, y cualquier otro comentario que quiera dejar guardado. Este “Diario emocional” servirá para autoevaluar su desarrollo y será la base para tangibilizar su desarrollo y cambio.

Este funcionamiento de **teoría + práctica + autoevaluación** se repetirá durante un máximo de dos meses, trabajando de manera constante un cambio en los hábitos y actitudes, mientras aprende el porqué y el para qué de los mismos.

Así, teoría y práctica se unen en esta metodología única: **micro aprendizaje + micro hábitos + virtualidad interactiva**

Junto con **la tecnología** con la que contamos actualmente y **formatos audiovisuales, didácticos, interactivos y reales**, y el contacto constante con la realidad del mundo actual, el alumno adquiere una rutina diaria en la que comienza a aplicar y a **entrenarse** en aspectos muy concretos que mejoran su iniciativa, dando un auténtico salto cualitativo tanto en el plano personal como profesional.

Por último, IDIENA ofrece al alumno que termina el curso la posibilidad de continuar su aprendizaje realizando otros cursos de Idiena-Lite, Idiena- Entrenando, Cursos expertos, o continuando con otros programas de mayor profundidad y entrenamiento, desarrollando al máximo las distintas competencias emocionales.

AUTOCONTROL Y RESILIENCIA	
MÓDULO 1	LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Como acceder al curso	Video
Como hacer el curso	Video
Como navegar en la plataforma	Video
Que secuencia seguir	PDF
Concepto de inteligencia emocional	Material audiovisual
Emociones: Concepto, utilidad y gestión	Material audiovisual
Cerebro emocional	Material audiovisual
Las competencias emocionales	Material audiovisual
La inteligencia emocional se entrena	Material audiovisual
Diario emocional- instrucciones	PDF
MÓDULO 2	AUTOCONTROL
Introducción al autocontrol	Material audiovisual
¿Qué es el autocontrol o autodominio?	Píldora audiovisual
¿Qué provocan las emociones y como gestionarlas?	Píldora audiovisual
Implicaciones del autocontrol	Píldora audiovisual
La ansiedad	Píldora audiovisual
Contar hasta 10	Píldora audiovisual
El diálogo interno	Píldora audiovisual
Técnicas del diálogo interno	Píldora audiovisual
Razón y emoción	Píldora audiovisual
Respira y relájate	Píldora audiovisual
Burnout	Píldora audiovisual
Microhábitos diarios	PDF
Diario emocional	PDF
MÓDULO 3	RESILIENCIA
Introducción a la Resiliencia	Material audiovisual
El fundamento de la resiliencia. Las creencias	Píldora audiovisual
El papel de lógica y las emociones en las creencias	Píldora audiovisual
Creencias ocultas que ofuscan la resiliencia	Píldora audiovisual
Cambia tu estilo de pensamiento	Píldora audiovisual
El estrés y la resiliencia	Píldora audiovisual
Como combatir el estrés	Píldora audiovisual
Redefine el problema	Píldora audiovisual
Apalancarte en tus valores	Píldora audiovisual
Reforzar tu autoestima	Píldora audiovisual
La resiliencia, una actitud consciente y responsable	Píldora audiovisual
Microhábitos diarios	PDF
Diario emocional	PDF



idiana

Emotional Training