

# IE+B

Escuela de Inteligencia Emocional y Bienestar

## Curso de Coherencia cardíaca para profesionales

*“Quizá lo más imprescindible que podamos hacer como seres humanos cada día de nuestra vida es recordarnos a nosotros mismos y a los demás lo complejos, frágiles, finitos e irrepetibles que somos”*

# CONTENIDO DEL CURSO



## COHERENCIA CARDIACA

- La Inteligencia del corazón.
- Patrones de HRV y de coherencia cardíaca.
- Evaluación de los niveles de estrés de un cliente.
- 6 técnicas de coherencia cardíaca.
- Cómo diseñar una sesión con un cliente.
- Cómo gestionar incidencias durante la sesión.



## GESTIÓN DE LA ENERGÍA

- Plan de acción de renovación vs desgaste.
- Bioquímica de las emociones.
- Alto arousal vs Bajo arousal.
- Planes holísticos de intervención.



## EQUILIBRIO Y BIENESTAR

- Gestión de la ansiedad.
- Gestión del estrés.
- Gestión de la ira.
- Incremento de la Autoconfianza.
- Práctica de la conciencia plena.

# A QUIÉN VA DIRIGIDO



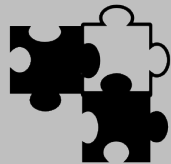
Personas interesadas en ayudar a desarrollar la inteligencia emocional, el bienestar y la energía de los demás.



Personas que quieran complementar sus estudios con el entrenamiento de técnicas de regulación emocional.



Profesores, líderes de equipo o profesionales que quieran impactar positivamente en su bienestar y en el de los demás.



Profesionales del Coaching



# FASES DEL PROGRAMA

1

SESIÓN PREVIA

El día anterior a la realización del curso, se realizará una **sesión inicial** para la instalación del **software** en los ordenadores de los participantes.

2

PROGRAMA  
COHERENCIA  
CARDIACA

**Cuándo:**  
9 y 16 de Junio de 2018  
**Horario:** 9.30-13:30h  
15:00h-19:00h  
**Dónde:** IL-3 UB  
C/ Ciutat de Granada, 131  
**Precio:** 595€

3

OPCIÓN COMPRA  
BIOFEEDBACK

El precio del programa **no incluye** la compra del software de Biofeedback: **IOS 155 € / Android 189 € / PC 299€ \***  
**\* Iva no incluido**  
*\*Si lo compras durante el programa aprenderás a utilizarlo en tu propio pc o móvil pero si no lo adquieres podrás practicar en aula con el programa del facilitador y aprenderás las mismas técnicas.*

4

SESIÓN DE  
COACHING  
GRUPAL

**15 días después** de la realización del curso, ofreceremos una sesión de **coaching grupal on-line**. Con el objetivo de hacer **seguimiento personalizado** y recibir feedback de los participantes sobre su proceso de aprendizaje.



# BENEFICIOS DE LA COHERENCIA CARDIACA

- Reducir el estrés
- Disminuir la presión arterial
- Activar el sistema inmunológico

- Aumentar la capacidad de autoregulación emocional
- Desarrollar la intuición

- Mejorar la capacidad de aprendizaje
- Aumentar la concentración
- Incrementar los niveles de energía
- Mejorar la calidad de vida

Un estudio reciente llevado a cabo con **11.500 personas** demostró mejoras en el bienestar mental y emocional en sólo **6-9 semanas** utilizando la tecnología de **HeartMath**. Mejoró la capacidad de enfoque, el sueño y la calma. **Disminuyó la ansiedad, la fatiga y la depresión.**

*“Piensa en el estrés como un reto para fortalecer el poder de tu corazón. A través del corazón, el estrés y la ansiedad pueden ser inteligentemente transformados”*

