

T.12

AUTOLIDERAZGO E INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE MINDFULNESS. MÉTODO “SEARCH INSIDE YOURSELF” DE GOOGLE.

OBJETIVOS

FIDAS presenta este curso externo como parte de su apuesta por la FORMACIÓN TRANSVERSAL.

Nacido y desarrollado en **Google**, **SIY** es un programa certificado de desarrollo de **Liderazgo e Inteligencia Emocional a través de Mindfulness**, basado y apoyado en las evidencias de la **Neurociencia**. Hoy día se viene implementando y desarrollando en gran cantidad de organizaciones de todo el mundo: más de 50.000 personas de más de 50 países han pasado por él, en empresas y organizaciones de múltiples sectores.



La práctica de Mindfulness permite alcanzar un mayor equilibrio y capacidad de atención, mayor inteligencia emocional y facilita **habilidades para gestionar conflictos y trabajar de forma colaborativa**.

COMPETENCIAS

El método del programa SIY trabaja los siguientes contenidos en pos del refuerzo de las cualidades personales para el desarrollo personal y profesional:

- Mindfulness
- Autoconocimiento
- Autogestión
- Motivación
- Empatía
- Liderazgo



4 sesiones online
(3 horas/sesión)



Acompañamiento
Digital (semanal)
4 semanas



Webinar
Cierre e
Integración

METODOLOGÍA. CÓMO SE DESARROLLA EL PROGRAMA

El programa SIY Online arranca con un **training online** de **cuatro sesiones** altamente interactivas. Continúa con un periodo de **cuatro semanas** dedicado a la integración de las prácticas con el apoyo de **recursos online**, y concluye con un **seminario web**.

PROFESORADO

Eloy Doncel Campos.

Ingeniero / Coach Equipo y Ejecutivo.

Humanista Digital. Inteligencia Emocional / Competencias Soft / PNL. Profesor certificado internacional Search Inside Yourself by Google.

Cristina Martínez Ballesteros, Cristina Jardón Serrano, Frédérique Charlier e Isabell Dittmar

Profesoras certificadas internacionalmente en Search Inside Yourself by Google.

COORDINACIÓN

José Manuel Martín García. Arquitecto. Formación FIDAS.

Toda la información del curso, [AQUÍ](#)



T.12

AUTOLIDERAZGO E INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE MINDFULNESS. MÉTODO “SEARCH INSIDE YOURSELF” DE GOOGLE.

FECHAS

10, 17, 24 y 31 de marzo.

DURACIÓN

12 horas lectivas (+ 28 días de acompañamiento online + webinar de cierre)

HORARIO

De 16:30h a 19:30h

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MATRÍCULA

Reducida 329 €

General 475 €

Matrícula reducida: Arquitectos/as colegiados/as COAS, COACo, COACE, COAJ, Socios/as FIDAS y alumnado ETSA.

** El precio de la inscripción por **VARIOS/as PARTICIPANTES DE UN MISMO ESTUDIO O EMPRESA** es de **299€** por persona.

CONDICIONES GENERALES

Inscripción previa obligatoria: Los interesados deben reservar su plaza en el apartado de *Formación / Agenda e Inscripciones* de nuestra web hasta el **viernes 4 de marzo** de 2022.

Gastos de cancelación de matrícula: 20% en concepto de gestión (40% para las efectuadas en la última semana previa al comienzo), aplicable a los importes sin descuento.

Para el resto de condiciones de acceso y matrícula, véase el plan de formación vigente en www.fidas.org.

ACREDITACIÓN

La formación impartida en este curso tiene el reconocimiento de créditos internacionales en materia de formación continua para arquitectos/as registrada en el sistema UIA CPD.

Toda la información del curso, [AQUÍ](#)

PROGRAMA DEL TRAINING ONLINE

SESIÓN 1 (jueves 10 de marzo de 2022, de 16:30h a 19:30h)

- *Práctica:* Entrenamiento de la atención

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

Mindfulness: Pasar del piloto automático a ser consciente

- *Práctica:* Consciencia Abierta

Autoconocimiento: Conocer los propios estados internos

- *Práctica:* Exploración del cuerpo
- *Práctica:* Journaling

SESIÓN 2 (jueves 17 de marzo de 2022, de 16:30h a 19:30h)

Autogestión: Gestionar con habilidad los propios impulsos y reacciones

- *Práctica:* Escucha atenta
- *Práctica:* Reformular y responder a los desafíos en el momento
- *Práctica:* Autocompasión

SESIÓN 3 (jueves 24 de marzo de 2022, de 16:30h a 19:30h)

Motivación: Alinear tus valores y el trabajo

- *Ejercicio:* Alineamiento con los valores
- *Práctica de visión:* Visualizar tus objetivos
- *Práctica:* Resiliencia, recuperarse de los reveses

Empatía: Entender las emociones y experiencias de los demás

- *Ejercicio:* "Igual que yo"
- *Ejercicio:* Escucha empática
- *Práctica:* Liderando con compasión

SESIÓN 4 (jueves 31 de marzo de 2022, de 16:30h a 19:30h)

Liderazgo: Liderazgo y Comunicación

- *Ejercicio:* Conversaciones difíciles
- *Ejercicio:* Compromiso de liderazgo

Brainstorm de ideas sobre aplicar lo aprendido