Taller individual de inteligencia emocional para hombres

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL NO ES CUESTIÓN DE GÉNERO (H1)

Para hombres que quieran romper con los estereotipos y aprender a expresar y gestionar sus emociones de una manera sana y abierta.

ACCEDER AL TALLER

Aprende a reconocer las emociones propias y ajenas y desarrolla herramientas para gestionarlas adecuadamente.

Las emociones son comunes en todos los seres humanos

Pero durante mucho tiempo la sociedad ha marcado en cierto modo la conducta de las personas dividiéndolas por género.

En el caso de los hombres emociones como la vulnerabilidad, el miedo, la inseguridad, la compasión, la ternura, el cuidado o la vergüenza han sido minimizadas en detrimento de otras consideradas tradicionalmente masculinas como el orgullo, el entusiasmo, la agresividad, la satisfacción, la ambición etc.

Esto crea un tremendo **desequilibrio,** que se traduce en:

- Falta de autoestima
- Problemas de afectividad
- Peores relaciones
- Desconocimiento de nosotros mismos

Cada vez más hombres buscan:

- Gestionar mejor sus emociones
- Tener una vida más equilibrada
- Expresar lo que sienten
- Mejorar su inteligencia emocional

"La vergüenza es universal, pero los mensajes y las expectativas que desatan la vergüenza están organizados por género"

Brené Brown

DESCUBRE LO QUE ESTE TALLER PUEDE HACER POR TI (H2)

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.

¿Qué conseguirás?:

- Reconocer las emociones propias y ajenas
- Identificar tus fortalezas y valores
- Desarrollar herramientas para la gestión emocional
- Elaborar un plan de acción
- Actuar y medir tus avances

¿Cómo?

- A través del coaching en vivo para mejorar tu inteligencia emocional.
- En 6 sesiones individuales y personalizadas de una hora de duración cada una.

EL COACHING COMO HERRAMIENTA (H2)

¿Sabías que el coaching es especialmente útil y beneficioso a la hora de gestionar tus emociones y sentimientos?

- Ayuda a reflexionar y a cuestionar las cosas.
- Es un potente medio de autoconocimiento.
- Clarifica en la toma de decisiones.
- Permite mediante una escucha eficaz que la persona manifieste y viva sus emociones sin juicios.
- Se centra en lo positivo.
- Va de presente a futuro. Solo se recurre al pasado para buscar lo que ya funcionó.
- Permite a las personas sentirse acompañadas.

Haz de tus emociones un motor y no un freno

6 SESIONES PARA MEJORAR TU VIDA (H2) **Contenido del curso:**		
¿Cómo puedo llegar a ser? (icono persona) El primer paso consiste en quitar el poder que todo lo externo ejerce sobre nosotros, eso implica **tomar el control sobre uno mismo** en vez de simplemente adaptarse a una situación o esperar a que llegue algo que la cambie.	**Mundo tangible e intangible** (icono globo terráqueo) **Pasa a la acción**. Hacer la transferencia del mundo tangible al intangible y viceversa te garantiza que tus emociones se alineen con el mundo en el que realmente vives.	**Desconexión del futuro** (icono enchufe) Desenchufar nuestros pensamientos de lo que pasó o lo que puede llegar proporciona paz. Una suave y segura orientación hacia el tiempo presente es la manera más eficaz de alcanzar serenidad.
¿Eres realmente tú? (icono cohete) La forma de pensar que tienes acerca de ti, ¿te acerca o te aleja de tu objetivo de gestionar tus emociones y sentimientos?, ¿es un motor o un freno?. Descubre cuáles son tus **poderes especiales para despegar** del lugar en el que te encuentras.	**Gestión de la negatividad** (icono aspa/cruz) Sé consciente de cuáles son tus intolerancias vitales y por qué las tienes. Aprende cómo gestionar las situaciones que te afectan negativamente y aprende el desapego de aquello que ya no aporta a tu vida.	**Reconocer lo importante** (icono diamante) Diferenciar entre lo urgente y lo importante nos permite centrarnos en lo que realmente da valor a nuestra vida. Con ello podemos **convertir en realidad nuestras ideas**.
QUÉ DICEN OTROS HOMBRES QUE YA HAN EMPRENDIDO EL CAMINO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (H2)		
"Más allá de mis fortalezas me ha permitido conocerme mejor, mejorar mi autoconcepto y autoestima. El aprendizaje que más valoro es un aprendizaje de vida, que te puede servir en distintos	*"Cuando entré en la página web enseguida captó mi atención, por fin entendía mi funcionamiento interno desde un punto de vista psicológico y mental. Sin embargo a veces el entenderlo no es suficiente para ponerlo en práctica,*	*"Este proceso de coaching ha supuesto un antes y un después en mi día a día. A mis 37 años he encontrado la pieza que necesitaba para trabajar en mi crecimiento personal. Después de estar unos meses con cierta*

ámbitos de la misma. Es un conocimiento de ti mismo y de las herramientas de las que tirar en momentos donde no es tan fácil. Es una reflexión sobre el tipo de apego y qué buscar en una relación. Todo ello con un trato cercano, amable y seguro." **Marcos, 37 años**	*por eso me decidí a realizar las sesiones de coaching. Con unas dinámicas diferentes de lo que eran mis expectativas, pero también por ello fueron mucho más interesantes y reveladoras, Al fin podía aprender estrategias prácticas que me serán útiles."* **Jaime, 53 años**	*inestabilidad emocional, las sesiones me proporcionaron mucha tranquilidad interior, ya que a través del autoconocimiento aprendí a gestionar mejor mis emociones y a sentirme que soy mejor para mi y para los que me rodean; esto sin duda es lo que necesitaba en mi vida. Gracias por todo!!!"* **Alberto, 37 años**

ME GUSTARÍA AYUDARTE (H2)

(FOTO)

Mi nombre es Eugenio Pardo, soy experto en apego adulto, formado en Psicoterapia del Bienestar Emocional y Master de Coaching con Design Thinking.

AYUDO A LAS PERSONAS A QUE ENCUENTREN LAS RESPUESTAS QUE LES PROPORCIONEN EQUILIBRIO, SENTIDO Y MOTIVACIÓN A SUS VIDAS. (H3)

Mi propósito es que te conozcas mejor, ganes seguridad en ti mismo, y te pongas en marcha hacia los objetivos que te hagan vivir de una forma feliz y acorde a tu esencia.

¿Me permites acompañarte en este camino?

SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, ¡ENHORABUENA! (H2)

Eres uno de los valientes que quiere mejorar su inteligencia emocional y ganar en bienestar y autoestima

TALLER INDIVIDUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA HOMBRES (H3)

- **Duración**: 6 sesiones de 60 minutos.
- **Precio**: 180 €
- **Formato**: ONLINE. Para Madrid está disponible también la opción PRESENCIAL al mismo precio.
- **Periodo**: a realizar en un plazo máximo de 12 semanas

QUIERO ACCEDER AL TALLER AHORA

"No es el hombre crítico el que importa [...] El mérito es del hombre que está en el ruedo, con el rostro cubierto de polvo, sudor y sangre; del que lucha valientemente, del que yerra [...] y del que, en el mejor de los casos, si fracasa, al menos habrá fracasado tras haberse atrevido a arriesgarse con todas sus fuerzas"

Theodore Roosevelt

¿ALGUNA DUDA O CONSULTA? (H2)

Estaré encantado de hablar contigo

Whatsapp	Correo electrónico
(icono Whatsapp)	(icono sobre)
+34 659 88 12 63	hola@apegosposibles.com

SEO

Title: Inteligencia emocional para hombres: rompe los prejuicios.

Meta description: Taller para hombres que quieran aprender a reconocer las emociones y desarrollar herramientas para gestionarlas adecuadamente.

Palabras clave: inteligencia emocional para hombres, inteligencia emocional para hombres, inteligencia emocional masculina, inteligencia emocional y género, taller de inteligencia emocional, coaching, coaching en vivo, coaching para hombres, gestión emocional, bienestar, autoestima, apego.

apegosposibles.com › taller › inteligencia-emocional-para-hombres

Inteligencia emocional para hombres: rompe los prejuicios

Taller para hombres que quieran aprender a reconocer las emociones y desarrollar herramientas para gestionarlas adecuadamente.

http://apegosposibles.com › taller › inteligencia-emocional-

Inteligencia emocional para hombres: rompe los prejuicios

Taller para hombres que quieran aprender a reconocer las emociones y desarrollar herramientas para gestionarlas adecuadamente.