

Montserrat Grañeras

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y Doctora por la Universidad Politécnica de Valencia, en el Centro de Gestión de la Calidad y el Cambio. Obtuvo la suficiencia investigadora en la Facultad de Educación de la UCM y el DEA en el programa de Doctorado en Estadística e Investigación Operativa Aplicadas y Calidad de la UPV. Ha trabajado en investigación sobre educación desde el año 1993, participando y dirigiendo numerosos estudios e investigaciones nacionales e internacionales. Desde el año 2006 hasta el 2014 ha sido *Jefa del Área de Estudios e Investigación en el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativas* del Ministerio de Educación y *Jefa de la Unidad Española de EURYDICE, red europea de información sobre educación, dependiente de la Comisión Europea.*

A lo largo de su trayectoria ha impartido múltiples conferencias, participado en numerosos congresos y seminarios, ha sido miembro de numerosos jurados de premios nacionales, comités científicos, evaluadora de proyectos de investigación y artículos para revistas científicas, etc. En la actualidad es Inspectora en la Inspección General de Servicios del MECD y responsable de la Unidad de Igualdad de este Ministerio.

Ha publicado más de cincuenta libros y artículos e impartido formación en muy distintas organizaciones como la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad Politécnica de Valencia, la Universidad Europea de Madrid, el Instituto Nacional de Administraciones Públicas, y en diversos Ministerios como experta en clima laboral, gestión del estrés e Inteligencia Emocional.

Rafael Cobo

Co fundador del Instituto Mindful Leading. Es MBA por el IE, Consultor en Mindfulness por la EDT, y experto en Responsabilidad Corporativa y Sostenibilidad. Ha desarrollado gran parte de su carrera en puestos directivos en las áreas de marketing y estrategia a nivel internacional. Pionero en facilitar procesos de innovación consciente utilizando el Proceso U del MIT y otras herramientas como Art of Hosting, Design Thinking, Lean Start Up y prototipado ágil.

www.uimp.es



UIMP
Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

Santander 2017

INFORMACIÓN GENERAL

→ **Hasta el 16 de junio de 2017**

Santander

Campus de Las Llamas
Avda. de los Castros, 42
39005 Santander
Tel. 942 29 87 00 / 942 29 87 10
Fax 942 29 87 27
informacion@sa.uimp.es

Madrid

C/ Isaac Peral, 23
28040 Madrid
Tel. 91 592 06 31 / 91 592 06 33
Fax 91 592 06 40 / 91 543 08 97
alumnos@uimp.es

Horario

de 9:00 a 14:00 h
de 16:00 a 18:00 h (excepto viernes)

PLAZOS

→ **Plazo de solicitud de becas**

Hasta el día 17 de mayo, para los cursos que comiencen antes del 7 de julio de 2017

Hasta el día 12 de junio, para los cursos que comiencen a partir del día 10 de julio de 2017

→ **A partir del 19 de junio de 2017**

Santander

Palacio de la Magdalena
39005 Santander
Tel. 942 29 88 00 / 942 29 88 10
Fax 942 29 88 20

Horario

de 9:00 a 14:00 h
de 15:30 a 18:00 h (excepto viernes)

→ **Apertura de matrícula**

Desde el 24 de abril de 2017
(Plazas limitadas)

* Curso acreditado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para profesores de enseñanzas no universitarias

NIPO: 041-17-002-6

7 A Mayo 2017



Taller

***Taller de Inteligencia Emocional y Mindfulness para las organizaciones del siglo XXI**

Montserrat Grañeras

Rafael Cobo

→ Código 63IW | Tarifa: C | ECTS: 1

@cursosUIMP
 fb.com/uimp20

Santander
Del 31 de julio
al 4 de agosto de 2017

www.uimp.es

Taller de Inteligencia Emocional y Mindfulness para las organizaciones del siglo XXI**Dirección****Montserrat Grañeras**

Doctora en Psicología

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Rafael Cobo

Instituto Mindful Leading

Del 31 de julio al 4 de agosto de 2017**Lunes 31 de julio**

10:00 h | Inauguración

10:30 h | Acercándonos a la Inteligencia Emocional en su dimensión individual

11:30 h | Acercándonos al Mindfulness en su dimensión individual.

Los retos del profesional en las organizaciones y entornos actuales: estrés, foco, creatividad, liderazgo y poder personal

15:30 h | Explorando las oportunidades de la Inteligencia Emocional (IE) y el Mindfulness en su dimensión colectiva: su aplicación multinivel en organizaciones siguiendo un modelo integral: comportamientos, cultura y procesos. Modelos organizativos y contextos que requieren las competencias de la IE y el Mindfulness

Martes 1 de agosto

09:30 h | El estrés y sus factores exógenos. Tomar conciencia de qué nos genera estrés y sus señales. La gestión del tiempo y la multitarea

12:00 h | El estrés y los conflictos interpersonales en el trabajo. Estrategias de gestión del conflicto: habilidades sociales de asertividad y empatía

15:30 h | El estrés y los pilotos automáticos. Su manifestación y abordaje desde la re-conexión con el cuerpo y el anclaje al momento presente desde la respiración

Miércoles 2 de agosto

09:30 h | Autoconocimiento, autoestima, autoeficacia percibida. Creencias y juicios

12:00 h | Ruido mental. El entrenamiento del foco y la creatividad desde el Mindfulness

15:30 h | Autocontrol. Emociones negativas: frustración; estrés, ansiedad, miedo, culpa. ¿Qué son? ¿Cuál es su función? ¿Cómo manejarlas? Relajación; visualización; respiración. La aproximación desde el Mindfulness a las emociones. Autocompasión

Jueves 3 de agosto

09:30 h | La motivación. Emociones positivas y su efecto motivador. El sentido del humor y su efecto emocional. Resiliencia

12:00 h | Empatía y escucha activa

15:30 h | Presencia y poder personal. El entrenamiento del liderazgo consciente a través del Mindfulness

Viernes 4 de agosto

09:30 h | Cosecha taller y Canvas-DAFO emocional

12:00 h | Planes de acción en nuestros entornos de trabajo para la implantación de culturas basadas en la Inteligencia Emocional y el Mindfulness.

13:00 h | Clausura

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Mindfulness o atención plena es la capacidad de estar atento a la realidad que se despliega en el momento presente, tanto externa como interna (emociones, pensamientos...). En los entornos complejos y cambiantes en los que se desenvuelven las organizaciones y sus profesionales en la actualidad, con una necesidad de conexión permanente y en multitarea, que genera un fuerte estrés y continuas distracciones a la vez que requiere fuertes capacidades de interrelación personal productiva, estas capacidades han demostrado especial eficacia para hacer a las organizaciones más ágiles y a la vez más equilibradas.

Por este motivo, cada vez más organizaciones de todo tipo (instituciones públicas, empresas privadas, instituciones educativas, tercer sector...) están incorporando herramientas basadas en ambas disciplinas. Los modelos más avanzados de implantación de estas competencias son multinivel, trabajando más allá del ámbito individual: comportamientos dentro de la organización, cultura y procesos. ¿Cómo es una reunión Mindful? ¿Un feedback constructivo para el aprendizaje? ¿Cómo tomar decisiones desde la plena conciencia y la Inteligencia Emocional?

El taller va dirigido a personas que, dentro de sus organizaciones, desean pilotar programas que ayuden a crear una nueva cultura basada en los puntos anteriores, y que deseen experimentar estos contenidos. Para ello, el taller recoge muchos de los contenidos más habituales en estos programas, dotándolo de un enfoque integral persona-organización, a nivel interno y externo, que nos llevará a trabajar herramientas prácticas para llevar la Inteligencia Emocional y la atención plena a nuestro autoconocimiento, comportamientos, cultura y procesos organizativos.

Número máximo de alumnos: 30