

Especialización

 15 horas

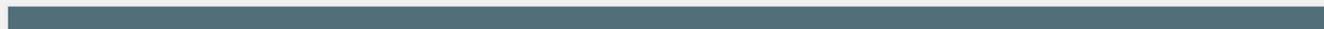
# Well-being

El programa de inteligencia emocional que impulsa el bienestar, la seguridad psicológica y el rendimiento sostenible de tus equipos.

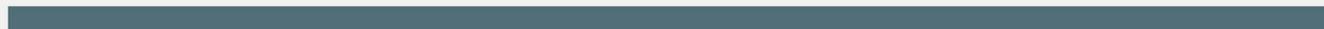
# ÍNDICE

¿Qué preguntas resolveremos en este dossier?

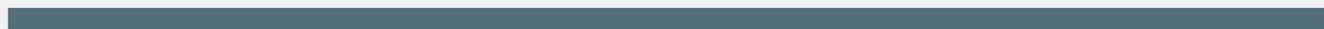
La escuela



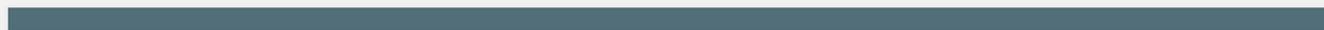
Metodología



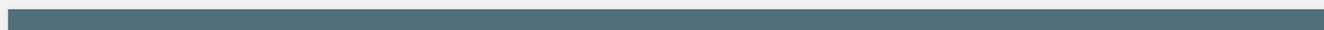
¿Por qué hacer Well-being?



¿Con quién vas a aprender?



¿A qué perfiles o equipos va dirigido este programa?



Syllabus ¿Qué aprenderán con Well-being?



# 101

La escuela

Únete al grupo educativo con más éxito de la historia.

**200.000**

Alumnos

**+60**

Países

**+10**

Figuras de éxito nos apoyan

El grupo educativo de referencia en el que confían más de 600 compañías como Iberdrola, Santander, BBVA, Deloitte, KPMG... para formar a sus mejores empleados



# 101

La escuela

## Y el más innovador del mundo

- +200.000 alumnos
- +400.000 seguidores en RRSS
- +600 empresas han confiado en nosotros
- +500 profesionales
- 4,7/5 en Trustpilot

Nº1 Start-ups españolas según LinkedIn

Oficios  
TECNIO  
by thePower

Negocio

The Power MBA  
EXECUTIVE

Farmacia

BePharma  
Institute

Oposiciones

Patrio  
Supera.  
Inspira

Tech / IA

thePower  
Tech School  
Power IA

B2B/B2G

The Power B2B  
The Power B2G

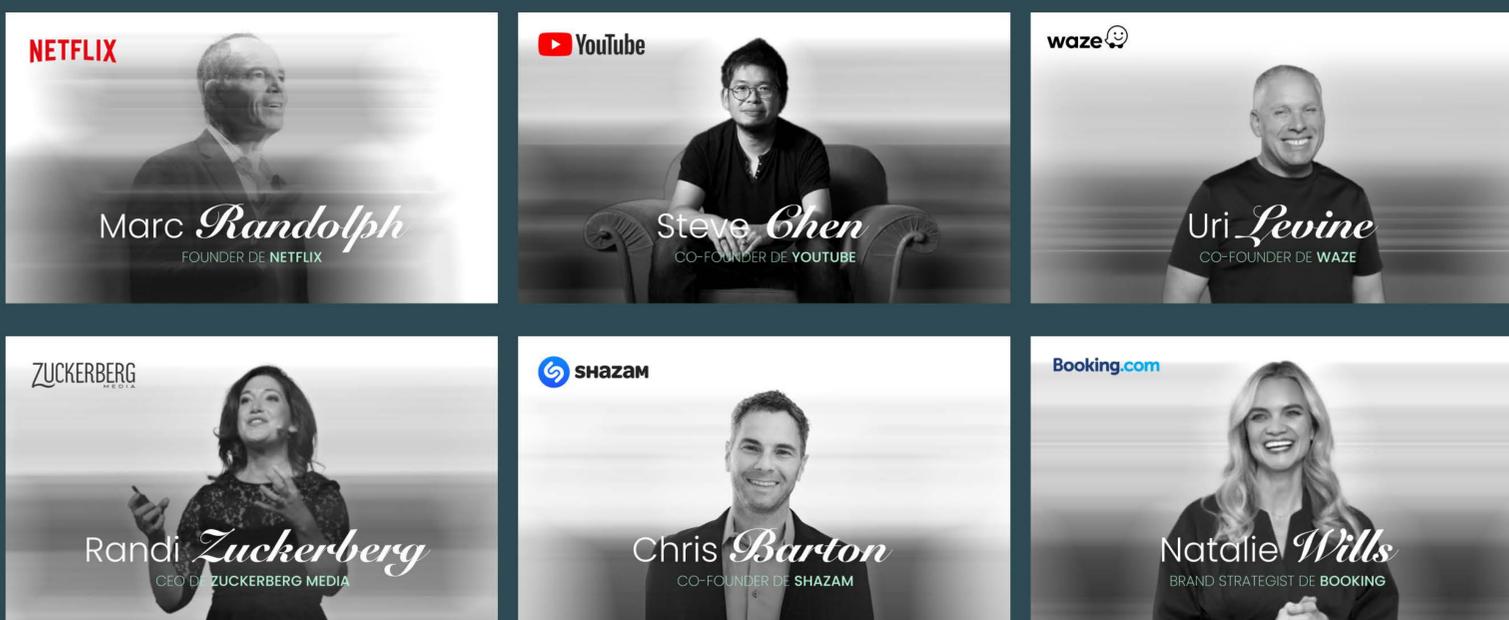
Formación  
Profesional

PROMETEO  
EDENTIA  
Sanipro

# 102

La metodología

Impulsado por las mayores figuras de éxito internacionales



En ThePower vas a adquirir los conocimientos y habilidades que te convierten en un verdadero experto en negocio, capaz de crear empresas de éxito, liderar equipos y proyectos, hablar de tú a tú con directivos, hacer escalar una empresa, crear marcas, innovar, revolucionar mercados, tomar mejores decisiones...

## Mientras sigues con tu vida

- > 15 minutos al día, desde donde quieras.
- > 100% Online, a tu ritmo.
- > Aprende de los mejores profesionales.



# | 03

## ¿Por qué hacer Well-being?

El bienestar emocional ya no es un extra: **es un factor crítico para la productividad, la retención del talento y la salud organizacional.**

Well-being nace para ayudar a las personas a entender, regular y utilizar sus emociones de forma inteligente en su día a día profesional. Un programa práctico, accesible y transformador que mejora la relación con uno mismo, con los demás y con el trabajo.

Invertir en inteligencia emocional es invertir en equipos más equilibrados, comunicativos, empáticos y preparados para gestionar la presión, el estrés y el conflicto de forma saludable.

# | 04

## ¿Con quién vas a aprender?



Ana Payo Calderón

**Co-Founder & COO  
Alina Mind & Supiha**

Psicóloga-psicoterapeuta. Apasionada por las relaciones humanas y por ayudar a las personas a alcanzar el bienestar emocional y a seguir el camino que desean.



Genoveva Mendoza

**Co-Founder & CEO at  
Supiha-Alina**

Psicóloga y Emprendedora. Co-fundadora de Supiha y Wefeel. Dedicada a revolucionar la salud emocional y las relaciones de pareja a través de la tecnología y la innovación.



Luis Jesús González Barato

**Co-fundador de Máximo  
Rendimiento**

Psicólogo del Rendimiento Deportivo y Empresarial. Co-fundador de Máximo Rendimiento. Dedicado a ayudar a profesionales y deportistas a alcanzar su máximo potencial a través de la psicología.

# 105

¿A qué perfiles o equipos va dirigido este programa?



Cualquier empleado que quiera mejorar su **bienestar emocional y su desempeño profesional**. Equipos que trabajan bajo presión y necesitan **herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad**.



Líderes y managers que desean desarrollar un **liderazgo más consciente, empático y humano**. Organizaciones que quieren fomentar **relaciones laborales sanas, confianza y seguridad psicológica**.



Personas que buscan conocerse mejor, mejorar su **autoestima y comunicarse de forma más efectiva**.

# 106

## Syllabus ¿Qué aprenderás con Well-being?

01

### Módulo 1 | Liderar con Inteligencia Emocional

#### Qué es y cómo se entrena la Inteligencia Emocional

La teoría de los 3 cerebros de MacLean

#### Empatía cognitiva y emocional: conexión emociones/patrón emocional del otro

#### Regulación emocional en situaciones de conflicto o presión: ansiedad/estrés

Regulación emocional

Modelo: análisis transaccional

#### El papel del líder en el manejo de la conciencia emocional colectiva

Test de Liderar con Inteligencia Emocional



02

### Módulo 2 | Mi relación conmigo

#### Equilibrio emocional

Autoestima

El guión de vida

Por qué queremos tener razón

El conflicto sin peligro

Felicidad: perfeccionismo vs. optimalismo

Test de Mi Relación Conmigo



03

### Módulo 3 | Relaciones sanas y liderazgo emocional

#### Construcción de relaciones saludables

Los límites en las relaciones: parte 1 y parte 2

La confianza

El cuidado de las relaciones

Claves para construir relaciones sanas

#### Vínculos tóxicos o desgastantes

Herramienta para analizar o evaluar la calidad de nuestros vínculos

Señales de un vínculo poco sano y dinámicas tóxicas

#### Liderazgo interpersonal: influencia desde la autenticidad

Liderazgo interpersonal: influencia desde la autenticidad

Test de Relaciones Sanas y Liderazgo Emocional



04

### Módulo 4 | Caso práctico

#### Caso práctico

Caso práctico

Parte 1, 2 y 3.



# 106

## Syllabus ¿Qué aprenderás con Well-being?

05

### Módulo 5 | Under pressure: Gestión del estrés



#### **Under pressure: gestión del estrés**

- ¿Qué es el estrés?
- El proceso de estrés
- ¿Qué es la ansiedad?
- Respuestas de ansiedad
- Diferencias entre ansiedad y estrés
- Estrés, ansiedad y atención
- Gestionar el estrés y la ansiedad
- ¿Qué es la presión?
- Gestionar la presión
- Entrenar la gestión de la presión
- Test de Gestión del Estrés

06

### Módulo 6 | Smart emotions: gestión de emociones



#### **Smart emotions: gestión de emociones**

- ¿Qué son las emociones?
- Valencia y activación
- Autorregulación emocional
- Detectar la emoción
- Entender la emoción
- Aceptar la emoción
- Regular la intensidad de la emoción
- Elegir la conducta
- El arte de la empatía
- Emociones inteligentes en mi día a día
- Test de Gestión de Emociones

\*Esta información puede sufrir variaciones ya que actualizamos constantemente nuestros programas.

# |07

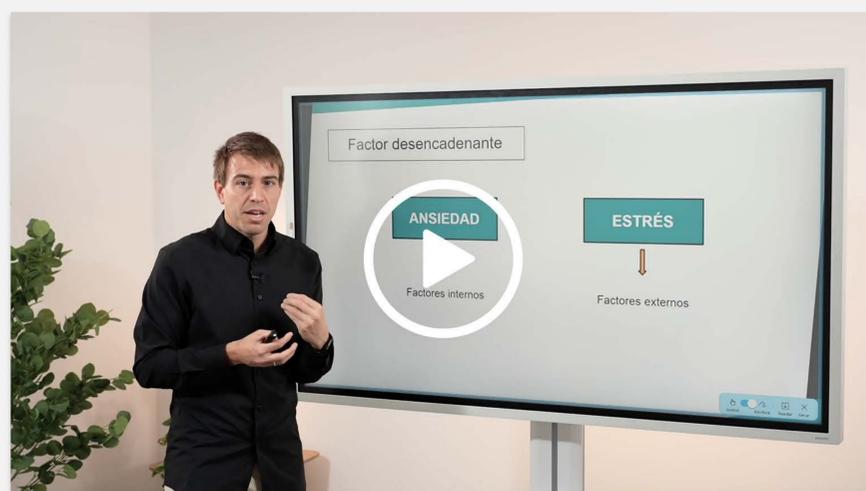
## Clases de ejemplo

01



Qué es y cómo se entrena la inteligencia emocional

02



Diferencias entre ansiedad y estrés



Disfruta de tu nueva formación  
y pasa al siguiente nivel

[thepower.education](https://thepower.education)

