

* Institute of Emotions

Bioneuroemoción[®] en el deporte

Desarrolla un deporte consciente e
identifica los bloqueos que interfieren
en el rendimiento deportivo.

Dirigido a: deportistas y entrenadores.

Curso 100% online

| | | |
|--------------|-------------------------------------------|---|
| Introducción | 01. Institute of Emotions | 4 |
| | 02. Institute of Emotions in Sports | 6 |
| | 03. Nuestra Metodología: Bioneuroemoción® | 8 |

| | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Curso | 04. Curso online: salud emocional para profesionales en el ámbito deportivo | 11 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|----|

| | | |
|----------|-----------------------|----|
| Contacto | 05. ¿Alguna pregunta? | 21 |
|----------|-----------------------|----|

La consciencia es la nueva inteligencia

Hábitos, creencias y antiguos condicionamientos nos hacen pasar situaciones de estrés emocional que afectan a nuestras vidas. Salir de esta inercia no depende tanto de nuestro nivel intelectual, sino de nuestro nivel de consciencia.

Enseñamos por todo el mundo a desarrollar una mente más consciente a través de una comprensión profunda de nuestra manera de percibir el mundo.



Institute of Emotions, fundado por Enric Corbera Institute, nace con el propósito de ser un referente en el desarrollo de la consciencia a través de un método propio que hemos llamado Bioneuroemoción®.

Centramos nuestros esfuerzos en conocer los elementos emocionales que condicionan nuestra calidad de vida y ofrecer respuestas más eficaces con las que superar nuestras limitaciones en diferentes ámbitos de desarrollo:

- En la empresa
- En el deporte
- En la educación

Contamos con un equipo especializado en I+D que se centra en estudiar los últimos avances científicos, filosóficos y humanistas, relacionados con la gestión de las emociones, con la finalidad de mejorar y actualizar la eficacia de nuestro método Bioneuroemoción®.

Hemos formado a más de 22.000 personas en todo el mundo.

Más de 7.500 personas han asistido a nuestras conferencias durante el año 2018.

Más de 1.200.000 siguen nuestras redes sociales.

Tenemos presencia en más 38 ciudades en todo el mundo.

Contamos con un equipo multidisciplinar con más de 50 profesionales.

Un proyecto destinado a desarrollar profesionales del deporte más conscientes, mejor preparados para gestionar conflictos y bloqueos emocionales.



Un elevado número de deportistas, tanto en el ámbito profesional como amateur, no avanzan plenamente en su rendimiento físico y mental a causa de situaciones de estrés emocional que no son capaces de gestionar.

Es importante identificar estos estados y aprender técnicas y competencias para mejorar su rendimiento en el entrenamiento, la competición y en la vida personal. No se trata de rechazar la emoción, sino de ser conscientes de su influencia y manejarla desde el propio interés.

Es fundamental que los entrenadores/as entiendan cómo se sienten los/as deportistas, ponerse en su lugar y, sobretodo, saber intervenir en el momento oportuno para acompañarles en el proceso de gestión emocional durante la preparación y en la competición.

La Bioneuroemoción[®] es un método centrado en lograr una mente más consciente a través de una comprensión profunda de nuestra manera de percibir el mundo.



Cuando hablamos de tener una comprensión más profunda de nuestra manera de percibir, nos referimos a hacernos responsables de nuestras interpretaciones, conocer nuestro contexto y desaprender todos aquellos automatismos que condicionan nuestra vida.

Las técnicas utilizadas en Bioneuroemoción® van dirigidas para que las personas puedan modificar la percepción que tienen de sus situaciones, tomando conciencia de la información que poseen a nivel inconsciente.

En síntesis, el actual método se desarrolla en las siguientes cuatro fases:



Análisis

Identificar una situación de estrés, conducta desadaptativa o bloqueo emocional.



Compresión

Profundizar en el significado y las causas inconscientes asociadas al conflicto.



Aprendizaje

Reconocer los aspectos que están influyendo o favoreciendo en dichas experiencias.



Aplicación

Ampliar los recursos y aprender a utilizarlos para potenciar el bienestar emocional.

La Bioneuroemoción® aplicada al deporte propicia un desarrollo en el nivel de conciencia de todas las personas implicadas en el mundo del deporte.

Facilita identificar el origen de los estados emocionales y aprender a gestionarlos con maestría, desarrollando habilidades y competencias que podrá implementar en cualquier ámbito de su vida.

Todo ello se asocia con una mayor satisfacción, así como con un aumento de la salud emocional y el bienestar global, además de potenciar el rendimiento y la competitividad.

Un método probado empíricamente, contrastado por más de 22.000 personas alrededor del mundo y avalado por diferentes centros universitarios.



Curso online

salud emocional para profesionales
en el ámbito deportivo

Duración:

1 mes por bloque para deportistas

2 meses por bloque para entrenadores/as

100% online

Curso accesible desde cualquier
dispositivo

*04

¿A quién va dirigido este curso?

Deportistas, entrenadores/as y profesionales del ámbito deportivo.

¿Qué aprendizaje ofrece esta formación?

- A través de nuestra formación aportamos herramientas que permitirán poner en práctica competencias orientadas a favorecer el rendimiento físico y el proceso de superación y mejora deportiva en el camino hacia la excelencia.
- Ofreceremos las bases teóricas y prácticas de un cambio de paradigma en la forma de entender el deporte, basada en las teorías y conceptos del método de la Bioneuroemoción®.
- Se presentará, a través de ejemplos prácticos y teóricos, cómo intervenir de manera efectiva en momentos de estrés y cómo potenciar las capacidades emocionales de deportistas, entrenadores/as y profesionales deportivos.

Estructura

En los primeros tres bloques, dirigidos tanto a entrenadores/as como a deportistas, aprendemos cómo las emociones, las creencias y los aspectos de nuestro entorno social afectan al rendimiento deportivo y cómo podemos gestionar esos aspectos para mejorarlo.

El cuarto bloque se enfoca en la figura del entrenador/a, quien aprenderá a conectar con los estados emocionales de los y las deportistas para saber desde dónde debe comenzar a ejercer su influencia y cómo acompañarlos a atravesar situaciones de estrés o inadecuada gestión emocional durante los entrenamientos y la competición.

Metodología de estudio

- Es una formación personalizada donde cada persona puede gestionar de modo autónomo su propio aprendizaje, según el ritmo e interés, siempre acompañado por un profesional en Bioneuroemoción®.
- Se facilitará a cada persona una aplicación multimedia que le permitirá realizar un seguimiento diario de la puesta en práctica y la evolución del proceso de enseñanza/aprendizaje.
- Tendrá a su disposición todos los materiales de las distintas unidades temáticas y múltiples recursos para aprender y aplicar la metodología (lecturas, videos, foros de discusión, etc) así como espacios de interacción y aprendizaje colaborativo.
- El curso permite organizar libremente el tiempo dedicado al aprendizaje, ajustándose a las necesidades personales.

Contenidos del curso

Bloque 01 Competencias emocionales.

Bloque 02 Lograr la excelencia deportiva.

Bloque 03 Reacción fisiológica al estrés.

Bloque 04 El entrenador/a como mentor.

Bloque 1

Competencias emocionales

Las emociones tienen un sentido biológico y adaptativo, por lo que conocer las repercusiones de las emociones en la salud y el bienestar de las personas es clave en el éxito deportivo.

La habilidad de comprender e identificar las emociones, tanto en nosotros mismos como en los demás, nos permite aceptar de manera consciente la responsabilidad de nuestro comportamiento en las situaciones que experimentamos.

Objetivos del Bloque 1

A partir de la capacitación el profesional deportivo podrá:
Analizar cómo las emociones determinan el comportamiento en diferentes ámbitos de la vida y su repercusión en el rendimiento deportivo, desarrollando así su propia autogestión.

Objetivos específicos

- **Gestionar** las situaciones de estrés que limitan el rendimiento.
- **Identificar y Potenciar** las fortalezas en el trabajo deportivo.
- **Aplicar** la resiliencia en situaciones de dificultad.
- **Aumentar** la autoconciencia sobre las limitaciones deportivas.
- **Manejar** con flexibilidad la resolución de problemas y toma de decisiones.

Contenidos del Bloque 1

- Emociones básicas: La ira, el miedo, la rabia, la alegría y el asco.
- Emoción y comportamiento.
- Intención positiva y aprendizaje.
- Estrategias de gestión emocional.

Bloque 2

Lograr la excelencia deportiva

La práctica deportiva carece de sentido si detrás de ella no subyace el deseo de ser excelente a través de la automotivación, que permite horas de entrenamiento en algunos casos bajo fenómenos meteorológicos adversos o dificultades personales. El componente emocional se convierte en el dinamizador del deseo de excelencia que permite sobrellevar psicológicamente las exigencias en la práctica deportiva.

En este bloque se explorará el sistema de creencias asociado a respuestas emocionales en situaciones de estrés y su influencia sobre los comportamientos que se llevan a cabo en el terreno deportivo y personal.

Se identificarán aquellas creencias que limitan la expresión de todo nuestro potencial y capacidades deportivas, para poder transformarlas en otras que resulten más flexibles y adaptativas.

Objetivos del Bloque 2

A partir de la capacitación el profesional deportivo podrá:
Aprender a responsabilizarse del estado emocional propio y entender la excelencia personal como un medio para ejercer una mejor influencia en el entorno a través de la transformación de creencias limitantes.

Objetivos específicos

- **Gestionar** las creencias limitantes en el desarrollo de la práctica deportiva.
- **Resolver** los aspectos sociales y familiares que interfieren en el desarrollo deportivo.
- **Desarrollar** habilidades para el trabajo en competitividad.
- **Integrar** técnicas de gestión emocional en la resolución de conflictos.
- **Favorecer** las creencias potenciadoras en el desarrollo de la práctica deportiva.

Contenidos del Bloque 2

- Creencias: identidad, capacidad, merecimiento y posibilidad.
- Creencias limitantes y potenciadoras.
- Aspectos multifactoriales que intervienen en los bloqueos personales.
- Estrategias de cambio de creencias.

Bloque 3

Reacción fisiológica al estrés

El estrés que experimenta el deportista provoca reacciones fisiológicas, y a su vez, puede desencadenar síntomas físicos como cefaleas, insomnio, o lesiones en el sistema locomotor, entre otros.

Las personas interaccionamos en diferentes sistemas sociales: un colegio, una familia, un grupo de amigos o un equipo deportivo. Es importante comprender la manera en que interactuamos y darnos cuenta de cuál es el origen de nuestros comportamientos, ya que nos permitirá cambiar conscientemente la forma que tenemos de relacionarnos dentro de nuestros sistemas para mejorar el bienestar y, por lo tanto, el rendimiento deportivo.

Objetivos del Bloque 3

A partir de la capacitación el profesional deportivo podrá:
Superar bloqueos emocionales a través del aprendizaje que lleva implícito, la generación de lesiones o síntomas incapacitantes.

Objetivos específicos

- **Gestionar** las emociones a los efectos de mejorar el rendimiento
- **Identificar y gestionar** conductas y hábitos que influyen en la aparición de lesiones.
- **Incorporar** habilidades en el manejo del estrés.
- **Reinterpretar** situaciones de dificultad de forma positiva.
- **Fomentar** la excelencia en la toma de decisiones en momentos de estrés emocional.

Contenidos del Bloque 3

- Reacción fisiológica al estrés.
- Interacción entre factores fisiológicos y psicológicos.
- Sentido biológico de las lesiones físicas.
- Recursos para gestionar el estrés.

Bloque 4

El entrenador/a como mentor.

Este bloque busca llevar al entrenador/a a convertirse en un mentor inspirador para sus deportistas. Un referente que sea ejemplo a modelar.

A través del método de la Bioneuroemoción[®], se generarán estrategias de autoconocimiento y gestión emocional para reorientar y transformar el cambio en la práctica deportiva. Desde esta base se aprenderá a conectar con los estados emocionales de los/as deportistas para comprender en qué punto se debe comenzar a acompañar a cada individuo a encontrar lo mejor de sí mismo, proporcionándole las condiciones adecuadas para que evolucione y mejore día a día.

Objetivos del Bloque 4

A partir de la capacitación el profesional deportivo podrá:
Desarrollar su propio autoliderazgo, proporcionando a los deportistas la motivación necesaria, desde una postura empática y asertiva.

Objetivos específicos

- **Aumentar** la capacidad de gestión emocional sobre el equipo ejerciendo un liderazgo inspirador.
- **Implementar** técnicas de intervención emocional en situaciones de estrés, tanto en entornos de entrenamiento como de competición.
- **Transmitir** el aprendizaje obtenido a partir de los conflictos personales y grupales.
- **Liderar** estrategias de intervención facilitando ambientes emocionales de crecimiento.
- **Crear** vínculos de solidaridad y colaboración a través del rapport.

Contenidos del Bloque 4

- El rapport.
- La calibración: Cambios emocionales y mentales del deportista.
- Vínculos de colaboración.
- Modelos básicos de aplicación: el círculo de excelencia, posiciones perceptivas, anclar y utilizar recursos.
- Gestión de conflictos en el grupo.

La finalidad de la Bioneuroemoción® aplicada al deporte es ayudar a superar los bloqueos emocionales impiden ser mejor profesional deportivo.

La práctica de un deporte consciente puede mejorar nuestras vidas en todos los sentidos.

¿Alguna pregunta?

21

Institute of Emotions es un proyecto desarrollado por Enric Corbera Institute.

Institute of Emotions

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

instituteemotions.com

Escríbenos

info@instituteemotions.com

Enric Corbera Institute

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

enriccorberainstitute.com

Escríbenos

info@enriccorberainstitute.com