

CURSO AUTO-CONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE EMOCIONES



CURSO DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Una guía para identificar, reconocer y gestionar la rabia, el miedo, la tristeza y la alegría.

DIRIGIDO A:

- personas que desean iniciarse en temas de crecimiento personal y auto-sanación
- personas que desean saber cómo conducir sus emociones y cómo interactuar con las emociones ajenas
- personas que buscan maneras más efectivas, respetuosas y armoniosas de relacionarse
- profesionales de cualquier ámbito en el que interactúan con otras personas tales como equipos de trabajo, relaciones laborales, relaciones comerciales, etc.
- profesionales del ámbito de la docencia, trabajo/educación social, trabajo familiar, etc., que necesitan adquirir los recursos y las habilidades necesarias para atender a sus grupos y/o usuarios

APLICACIÓN EN:

- reconocimiento de los ciclos, fluctuaciones, fijaciones, bloqueos, estados emocionales
- identificación de las cuatro emociones básicas
- integración de las 5 "A" de la auto-gestión mental y emocional (auto-conocimiento, aceptación, auto-responsabilidad, auto-gestión, acción)
- desarrollo de nuevos hábitos y formas de proceder saludables y potenciadoras
- pautas para aplicar en la vida cotidiana

DESCRIPCIÓN

Este curso trata de forma vivencial dos de los principios esenciales de la inteligencia emocional que son el auto-conocimiento y la auto-gestión.

El conocimiento sobre nosotras mismas, nosotros mismos, y la capacidad de gestionarnos nos hace la vida mucho más fácil ya que nos lleva a vivir con un menor número de conflictos internos y externos a la vez que nos ayuda a establecer relaciones más fluidas con las demás personas.

Las habilidades de la inteligencia emocional son, hoy en día, fundamentales para vivir de manera más sana, equilibrada y sosegada la realidad actual en la que nos desenvolvemos.

DURACIÓN Y CERTIFICADO

60 horas de duración en total.

Entrega de Certificado de asistencia con el número de horas realizadas.

PROGRAMA

Fin de semana 1

- presentación del equipo formador y de las personas asistentes al curso
- introducción teórica sobre la piedra angular de la inteligencia emocional: el auto-conocimiento
- juegos y dinámicas lúdicas para la cohesión y la distensión grupal
- ejercicios y dinámicas de exploración para el desarrollo del conocimiento sobre sí
- ejercicios de auto-conocimiento mental y emocional
- técnicas de meditación/mindfulness y compromiso de prácticas

Fin de semana 2

- revisión de los compromisos de prácticas del módulo anterior
- introducción teórica sobre las cuatro emociones básicas
- juegos y dinámicas lúdicas para la cohesión y la distensión grupal

La rabia

- ejercicios y dinámicas de identificación y exploración
- recursos para gestionar y canalizar
- técnicas de relajación y compromiso de prácticas

Fin de semana 3

- revisión de los compromisos de prácticas del módulo anterior
- juegos y dinámicas lúdicas para la cohesión y la distensión grupal

El miedo

- ejercicios y dinámicas de identificación y exploración
- recursos para gestionar y canalizar
- técnicas de relajación y compromiso de prácticas

Fin de semana 4

- revisión de los compromisos de prácticas del módulo anterior
- juegos y dinámicas lúdicas para la cohesión y la distensión grupal

La tristeza

- ejercicios y dinámicas de identificación y exploración
- recursos para gestionar y canalizar
- técnicas de relajación y compromiso de prácticas

Fin de semana 5

- revisión de los compromisos de prácticas del módulo anterior
- juegos y dinámicas lúdicas para la cohesión y la distensión grupal

La alegría

- ejercicios y dinámicas de identificación y exploración
- recursos para gestionar y canalizar
- cierre del curso, compromiso de prácticas

EQUIPO DE FORMACIÓN



María Rosa Parés

Formadora basada en modelos humanistas, Mindfulness y Meditación
Miembro titular AETH
Risoterapeuta
Terapeuta Gestalt (AETG)
Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación
PNL Practitioner
Otros cursos recibidos: Focusing, Coaching, Neuroliderazgo, TREC, Psicodrama, Eneagrama, Análisis transaccional, Teatro terapéutico, Biodanza, Yoga de la risa, Clown, Gamificación.



Joséma Torres

Formador basado en modelos humanistas, Mindfulness y Meditación
Miembro titular AETH
Terapeuta Gestalt (AETG)
Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Formado en Técnicas de meditación Samatha y Vipassana (Mindfulness)
Formado en Constelaciones familiares
Formado en Acompañamiento en duelos y pérdidas
Profesor de Nidra Yoga
PNL Practitioner
Otros cursos recibidos: Método de simulación aplicada a la formación, TREC, Psicodrama, Eneagrama, Flores de Bach, Reiki.

Directores de Salud Creativa expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 20 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

Más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formadores/terapeutas diplomados y consolidados. Creadores de la Risoterapia Integrativa, autores de "Río luego existo" - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo, Ed. Desclée.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas

AETG Asociación española de Terapia Gestalt

TREC Terapia racional - emotivo - conductual

PNL Programación Neuro-Lingüística

Tel. (+34) 93 764.16.13 - (+34) 685.365.860 - info@saludcreativa.com

LUGAR DE REALIZACIÓN

Món Ioga

C. Santa Fe, 17

08470 Sant Celoni (Barcelona)

a 45 minutos aprox. de Barcelona y Girona,
estación de tren a 10 minutos, aparcamiento fácil.

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

- próximas fechas a determinar
de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 sábado
de 10:00 a 14:00 domingo,
110.- euros cada fin de semana.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.