

# RETIRO

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Un retiro para el desarrollo de habilidades personales y sociales.**

*Recursos de auto-gestión y gestión de las interacciones con el entorno.*

## ¿CÓMO ES UN RETIRO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Durante el periodo que dura el retiro, se explican y facilitan una serie de pautas, ejercicios y recursos para la toma de consciencia del momento personal, el cultivo del auto-conocimiento, el desarrollo de habilidades intra e interpersonales enfocadas en la gestión de los procesos internos favoreciendo la auto-regulación y en la gestión de las interrelaciones generando interacciones más satisfactorias.

Todo ello acompañado de un ambiente de cohesión y confianza en el cual se abordarán los contenidos previstos a través de propuestas individuales y grupales, cognitivas y dinámicas, introspectivas e interactivas, así como algunas prácticas de consciencia corporal y meditación para completar el baúl de herramientas.

Posteriormente, con el fin de tener una guía, se envía por mail información complementaria.

Dirigido a personas mayores de 18 años con o sin experiencia previa.

## ¿CUÁLES SON LAS PAUTAS DEL RETIRO?

Damos inicio con una presentación para que las personas participantes puedan compartir qué les motiva a asistir y cualquier otro aspecto que deseen comunicar.

Explicamos las pautas del retiro invitando, desde el inicio, a mantener una actitud de curiosidad con el programa que se va a ir desplegando. Los ejercicios y las prácticas se llevarán a cabo tanto en la sala de trabajo como en el exterior si el tiempo lo permite.

Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde. Después de la cena continuamos con alguna actividad adecuada a la hora del día y la energía del grupo.

Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de las prácticas ni con el grupo.

## ¿QUIÉN FACILITA?

**M<sup>a</sup> Rosa Parés**, formada en diversos modelos Humanistas de actualidad y en Yoga y Mindfulness aplicados a la salud y el bienestar psico-emocional, practicante comprometida de Meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento.

Autora de "Las vías me hablan", Ed. Dilema. Co-Directora 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.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

La Cova

En bello entorno histórico

Camí de la Cova, 17

08241 Manresa

Si vienes en tren, la estación está a 12 minutos caminando hasta el lugar.

¿Por qué este lugar? Porque dispone de habitaciones individuales con baño privado lo que piden muchas personas participantes, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible lo que permite abaratar el coste total del retiro.

## DURANTE Y DESPUÉS DEL RETIRO

La experiencia del retiro te permitirá:

- Ofrecerte la oportunidad de cuidarte e interrumpir la inercia
- Dedicarte un espacio para aprender, mejorar o reforzar las habilidades personales y sociales
- Indagar sobre patrones internos que impiden desplegar aptitudes
- Identificar limitaciones, creencias y experiencias condicionantes
- Practicar sobre pautas y modos de proceder enfocados hacia la excelencia
- Integrar las vivencias que surjan a raíz de las diversas propuestas
- Extraer comprensiones, conclusiones y una hoja de ruta a seguir
- Aprender a meditar y favorecer la auto-regulación
- Desarrollar consciencia y presencia
- Potenciar una mirada benevolente y de aceptación
- Beneficiarte de aprender en grupo
- Aumentar la tolerancia en la convivencia y los espacios compartidos

## PROGRAMA RETIRO DE 1 DÍA Y MEDIO

### Día 1

11:00 a 11:30 Presentación del retiro y pautas

11:30 a 12:00 Presentación de las personas participantes

12:00 a 12:30 Dinámicas grupales de cohesión y confianza

12:30 a 13:00 Ejercicios y dinámicas interactivas para abordar:

*¿Quién soy yo y en qué momento estoy?*

*¿Qué necesito para una buena relación conmigo y con las demás personas?*

13:00 a 13:30 Espacio de encuadre teórico, integración de vivencias, aclaración de dudas

13:30 Comida

15:45 a 16:30 Práctica de consciencia corporal y relajación en el jardín

16:30 a 17:30 Encuadre teórico, ejercicios y dinámicas para abordar:

Las cuatro actitudes a adoptar frente a los acontecimientos y las interrelaciones

El acomodamiento y la fijación al plantearse un tema, tomar decisiones, interactuar

Flexibilizar el posicionamiento por inercia

Desvelar patrones y condicionamientos tras las actitudes automáticas

17:30 a 18:00 Pausa

18:00 a 18:15 Espacio de integración de vivencias, aclaración de dudas

18:15 a 19:15 Encuadre teórico, ejercicios y dinámicas para abordar:

Los cuatro tipos más habituales de creencias irracionales

Pensamientos limitantes o potenciadores generados por creencias

La naturaleza intangible de los pensamientos

Desvelar patrones y condicionamientos tras el discurso interno/externo

19:15 a 19:30 Espacio de integración de vivencias, aclaración de dudas

19:30 a 20:00 Creación de hoja de ruta

20:00 Cena

21:30 a 22:00 Soltar el cuerpo

22:00 a 22:30 Práctica de con-tacto consciente

## Día 2

7:00	Despertar
7:30 a 8:00	Meditación estática
8:00 a 8:30	Activación corporal
8:30 a 10:00	Desayuno / Descanso
10:00 a 11:00	Encuadre teórico, ejercicios y dinámicas para abordar: Las cuatro emociones básicas Exceso de emocionalidad, desconexión de lo emocional, actitud selectiva frente a las emociones (esta sí, esta no) La manifestación corporal de las emociones El proceso de la emoción, su gestión y regulación Desvelar patrones y condicionamientos tras la experiencia emocional
11:00 a 11:30	Pausa
11:30 a 12:00	Espacio de integración de vivencias, aclaración de dudas
12:00 a 12:30	Completar la hoja de ruta
13:00 a 13:30	Cierre del retiro
13:30	Comida

## FECHAS, HORARIOS Y COSTE

### • 2-3 noviembre

sábado desde las 11:00 hasta domingo después de comer

140.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:  
*50.- por el retiro y 90.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.*

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

