

FORMACIÓN DINAMIZACIÓN DE GRUPOS EN HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES



FORMACIÓN AVALADA DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

20 años de experiencia docente del equipo formador en el campo de las Habilidades puestos al servicio de esta formación.

Metodología dinámica, vivencial, integrativa, para la conducción de grupos enfocados en el desarrollo de Habilidades intra e interpersonales, Inteligencia emocional, *soft skills*.

- *lo lúdico para a generar climas positivos u receptivos*
- *pautas y recursos para la dinamización de grupos*
- *auto-conocimiento, mindfulness*
- *gestión del estrés, gestión del cambio, gestión del tiempo*
- *gestión de emociones, la vía de lo corporal*
- *sistémica aplicada a grupos y equipos, resolución de conflictos*
- *comunicación, cómo hablar en público*
- *cohesión de grupos/equipos de trabajo, trabajo en grupo/equipo*
- *liderazgo de grupos/equipos de trabajo*

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- personas que quieren obtener una guía para llevar a cabo un proceso personal en el campo de las Habilidades personales y sociales, Inteligencia emocional, *soft skills*
- personas que quieren aprender a facilitar acciones formativas efectivas y transformadoras
- personas interesadas en el desarrollo de la consciencia (del darse cuenta, *awareness*), el aprendizaje a través de lo vivencial, de las interacciones y las dinámicas grupales, la aplicación del aspecto lúdico como factor movilizador y cohesionador, como vías para la adquisición duradera de actitudes, aptitudes y recursos
- profesionales en las áreas de formación, enseñanza, educación, integración, mediación, psicología, psicoterapia, coaching, dinamización de grupos terapéuticos, de reinserción, crecimiento personal u otros enfoques
- profesionales en busca de herramientas para generar cambios tanto a nivel individual como grupal

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- impartición de charlas, talleres, jornadas, cursos, para transmitir pautas, conocimientos y recursos en el campo de las Habilidades personales y sociales, Inteligencia emocional, *soft skills*, en escuelas, institutos, centros de formación, universidades, entidades, organizaciones y empresas de todos los sectores, así como en otros espacios pertinentes
- impartición de las temáticas del programa de la formación como complemento de valor añadido en el contexto de reuniones, congresos, temarios educativos, programaciones formativas u otros escenarios oportunos
- recursos humanos, selección de personal, grupos/equipos de trabajo para el entrenamiento de actitudes, aptitudes, cualidades, hábitos saludables
- terapia de grupo, terapia individual

Esta formación prepara en dos direcciones:

1. Para aprender todo lo necesario en las áreas de las Habilidades intra e interpersonales (Inteligencia emocional, *soft skills*) más solicitadas en el mercado formativo por la gran necesidad y demanda existentes.
2. Para saber conducir, gestionar y dinamizar grupos con un enfoque ameno y lúdico a la vez que de trabajo serio y profundización en los temas tratados, obteniendo el máximo aprendizaje de las propuestas desarrolladas en forma de dinámicas grupales y ejercicios individuales, todo ello basado en diversas corrientes humanistas y cognitivas.

Curso de 130 horas de duración en modalidad 10 fines de semana.

Entrega de diploma **avalado por la AETH Asociación española de Terapias Humanistas** con prácticas supervisadas en clase y asistencia mínima de 110 horas.

FECHAS

- de octubre 2024 a julio 2025
- 19-20 oct / 16-17 nov / 14-15 dic / 18-19 ene /
- 15-16 feb / 15-16 mar / 5-6 abril / 10-11 mayo /
- 14-15 junio / 11-13 julio

HORARIOS

- de 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 sábado
- de 9:30 a 14:00 domingo

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.

El último fin de semana en julio 2025 será, en principio, residencial. Lugar a concretar.

PROGRAMA

Fin de semana 1

Lo lúdico para generar climas positivos y receptivos

Herramientas y habilidades para realizar sesiones formativas

- presentación y exposición del equipo formador y de las personas participantes
- presentación y exposición de los objetivos de la formación
- el juego como motor de motivación, apertura a la curiosidad, generador de climas de confianza, cohesión y comunicación
- diferencias entre *juego* y *dinámica de grupo*
- el ambiente grupal antes y después de la interacción con propuestas lúdicas
- los juegos y las dinámicas como método para cambiar y generar ambientes y estados emocionales
- propuestas para potenciar la creatividad
- propuestas para la integración de las vivencias acontecidas durante una sesión
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 2

Pautas y recursos para la dinamización de grupos

Objetivos generales de la formación y de la metodología aplicada

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre la metodología dinámica, vivencial e integrativa, su alcance y su aplicación práctica en el aprendizaje
- facilitar ambientes propicios para el aprendizaje
- aptitudes básicas en la interrelación con el grupo:
 - la calidad en la escucha
 - la cualidad de estar presente
 - la actitud de auto-responsabilidad
- el perfil de la persona dinamizadora: actitudes, roles, aspectos a desarrollar
- reglas de comunicación en el grupo
- cómo dar un *feed-back* productivo
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 3

Auto-conocimiento, Mindfulness

Recursos para la auto-gestión y la regulación psico-emocional

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre el auto-conocimiento, indispensable para saber qué gestionar y actualizar
- toma de consciencia, ejercicios y dinámicas para identificar, explorar, abordar, pacificar:
 - el discurso interno, fantasías, creencias, auto-juicios, juicios hacia lo que sea
 - experiencias vividas de impacto, bloqueos, situaciones de evitación, compulsiones
 - actitudes, hábitos, modos de relacionarse, expectativas, exigencias
- integración de vivencias y comprensiones puestas de manifiesto en el bloque anterior, hoja de ruta para generar cambios y declaración de compromiso para realizarlos
- encuadre teórico sobre *Mindfulness*, sus orígenes y aplicación en diversidad de ámbitos, cómo nos ayuda a tener una vida más plena y satisfactoria
- ejercicios de *Mindfulness* para desarrollar consciencia corporal y presencia
- cómo aplicar *Mindfulness* en lo cotidiano y convertirlo en un estilo de vida
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 4

Gestión del estrés, Gestión del cambio, Gestión del tiempo

Recursos para identificar estresores, sesgos de percepción y hábitos limitantes

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre el mecanismo del estrés, áreas de repercusión, estresores y pautas de gestión y prevención
- identificar en qué área o áreas se inicia el estrés recurrente/crónico
- ejercicios de auto-masaje, masajes en grupo
- prácticas corporales, ejercicios de respiración
- práctica de relajación progresiva, entrenamiento autógeno
- comprender que todo es continuo movimiento y cambio (la visión budista de *anicca* y *dukkha*)
- identificar las resistencias al cambio y el desafío que supone superarlas
- gestión de la energía personal para la gestión del tiempo
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 5

Gestión de emociones, la vía de lo corporal

Recursos para abordar las manifestaciones emocionales y el cuerpo como medio para atender y generar cambios de estado anímico

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre el mecanismo y la función de las emociones, pautas para su gestión
- establecer la propia biografía emocional
- establecer un diálogo con las emociones
- identificar dónde y de qué manera se manifiestan o bloquean las emociones en el cuerpo
- toma de consciencia de posturas corporales vinculadas a vivencias emocionales y posibles modificaciones para generar un cambio anímico
- el cuerpo como instrumento a modo de radar sensitivo-emotivo
- la percepción desde la resonancia corporal
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 6

Sistémica aplicada a grupos y equipos, resolución de conflictos

Pautas para aplicar modelos sistémicos y otros modelos para resolver conflictos

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre sistémica aplicada a grupos familiares, laborales, docentes, sociales, otros entornos
- exposición del triángulo de Karpman
- exploración de los límites y el contacto con las demás personas
- el encuentro yo/tú, yo/vosotras-vosotros
- asertividad para expresar y comunicarse en las interrelaciones
- descubrir qué es *mapa* y qué es *territorio*
- identificar la proyección y hacerse cargo de los contenidos proyectados
- gestión de personas difíciles
- pasos en el camino hacia la resolución de un conflicto
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 7

Comunicación, cómo hablar en público

Habilidades de exposición y transmisión de contenidos

- toma de contacto
- actitudes y aptitudes para contactar con el público
- aprender a estar y sostenerse frente al público
- la importancia de la auto-escucha y la escucha de lo que acontece en el público
- lenguaje verbal: transmisión efectiva de contenidos/ información
- lenguaje no verbal: adecuación de postura corporal, gestualización, proximidad/distancia, contacto visual y voz como instrumento de gestión e impacto en las personas receptoras
- jugar con los silencios
- hablar para todos los públicos (cognición, emoción, acción)
- identificar los sistemas representacionales y los canales de comunicación
- el uso de ejemplos, historias personales, cuentos y metáforas para captar la atención del público
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 8

Cohesión de grupos/equipos, Trabajo en grupo/equipo

Habilidades para generar ambientes colaborativos, de apoyo y objetivo común

- toma de contacto
- diferencias entre un grupo de personas sin objetivo en común y un grupo/equipo de trabajo
- la suma de las partes es distinta al resultado individual
- objetivos y metas de un grupo/equipo de trabajo
- roles, posiciones y tipos de relaciones dentro de un grupo/equipo
- el grupo/equipo de trabajo como espejo de las propias fortalezas y debilidades
- trabajar en grupo/equipo requiere ponerse al servicio de algo mayor a la vez que afirmarse como individuo para hacerse oír y respetarse
- actitudes y aptitudes que generan vínculos con las partes del grupo/equipo
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 9

Liderazgo de grupos/equipos

Habilidades para conducir y dirigir grupos o equipos de trabajo

- toma de contacto
- encuadre teórico sobre la posición de líder frente a un grupo o equipo y sus funciones, diferencias respecto a la figura de una jefa o un jefe
- conocer las posibles tendencias en la manera de liderar
- conocer los estilos más recurrentes como líder
- habilidades intra e interpersonales para un buen liderazgo
- reforzar el auto-liderazgo para liderar con mayor fluidez
- identificar los puntos flojos a nivel personal que pueden provocar dificultades a la hora de liderar
- dinámicas grupales para poner en valor la tendencia y el estilo más fácil para cada cual en situación de liderazgo y explorar otras tendencias y otros estilos más allá de la zona de confort
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana 10 (residencial a confirmar)

Prácticas supervisadas de las personas participantes

- recogida de las experiencias de la formación y cierre
- entrega de diploma de **Facilitadora/Facilitador en Dinamización de grupos en Habilidades personales y sociales, avalado por la Asociación española de Terapias Humanistas(AETH),** con prácticas supervisadas y asistencia mínima de 110 horas a clase

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Del área individual y grupal al aprendizaje significativo, real e integrado.

- Iniciar un proceso de desarrollo de auto-conocimiento y auto-gestión, y de habilidades de conducción, gestión y dinamización de grupos.
- Crear ambientes positivos de apertura y confianza.
- Conocer un variado abanico de propuestas de enfoque interactivo, lúdico, cognitivo, corporal, emotivo, creativo.
- Obtener los recursos y las herramientas necesarias para motivar el aprendizaje desde la propia experiencia promoviendo la asimilación real de contenidos.
- Potenciar la capacidad de auto-liderazgo y de liderazgo para la gestión de las interrelaciones y de los grupos/equipos.
- Identificar y abordar la manifestación de las emociones para desarrollar la capacidad de auto-regulación y de acompañamiento a nivel individual/grupal.
- Conducir un grupo de forma efectiva para alcanzar un objetivo determinado.
- Aprender pautas para atender las situaciones que emergen a nivel individual/grupal.
- Saber conducir una intervención bajo forma de charla, taller, jornada, curso, basada en habilidades personales y sociales, Inteligencia emocional, *soft skills*.

DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN

Tras 20 años facilitando cursos en Habilidades personales y sociales en ámbitos de muy diversos tipos, grupos de perfiles muy variados, M^a Rosa Parés y Josema Torres ofrecen su amplio bagaje experiencial, profesional y personal.

El curso consta de una introducción teórica de los conceptos que se desarrollan de forma especialmente práctica y vivencial, constituyendo el grupo de participantes un espacio para exponer y experimentar en un ambiente de respeto y con el seguimiento cercano del equipo formador.

El desarrollo del programa está diseñado de modo que las personas asistentes comprueben por sí mismas el potencial de esta metodología en cuanto al aprendizaje relevante, significativo y perdurable que genera, obtenido por medio del amplio abanico de ejercicios, prácticas, técnicas, dinámicas y el espacio para integrar las vivencias y los conocimientos adquiridos.

Los contenidos de los módulos se imparten en base a disciplinas actuales, tanto con propuestas expansivas, lúdicas, divertidas, como con propuestas introspectivas, cognitivas, corporales, afectivas, expresivas, con el propósito de hacer propio cualquier contenido del temario o comprobar por propia experiencia qué supone realmente.

Concediendo toda la importancia y tiempo necesarios a los temas de auto-gestión, gestión de las interrelaciones, gestión, conducción y dinamización del grupo, y aspectos técnicos en general propios de esta formación.

Los seres humanos aprendemos durante toda la vida, no dejamos de hacerlo al llegar a la edad adulta tal como suele suceder en los animales. Entonces, ¿por qué aprender llega a convertirse en algo tan serio, pesado, aburrido? ¿Por qué no seguimos utilizando el juego, la curiosidad, la exploración, el ensayo, para seguir aprendiendo tan bien como hacíamos en tempranas edades? Una reflexión más, ¿por qué seguimos de espaldas a todo nuestro potencial? Seguro que no formaba parte del plan renunciar a ello!

M^a Rosa Parés

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

COSTE-INVERSIÓN

El precio indicado incluye:

- **130 horas de curso y prácticas**
- **acceso a:**
 - presentaciones, vídeos formativos, contenidos complementarios**
 - blog con más de 250 propuestas de juegos y dinámicas de grupo**
- **grupo de contacto de formadores y alumnos en red social**
- **servicio gratuito de asesoramiento y supervisión**

No incluye el coste de alojamiento y pensión completa en caso que el último fin de semana se lleve a cabo en formato residencial.

1'150.- euros a liquidar de una vez antes del inicio del curso o
130.- euros cada fin de semana a liquidar previamente a su fecha de realización o en efectivo antes del inicio de clase.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.

Este curso no tiene matrícula.

La no asistencia a clase no exime del pago correspondiente.