

# 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, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible que otros espacios lo que permite ofrecer una tarifa asumible a más personas interesadas en asistir.

## 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.

