



Recursos para gestionar las vivencias emocionales y poder transitarlas con la máxima entereza.

© **DIRIGIDO A:**

- personas que desean aprender sobre las emociones y cómo gestionarlas
- personas que desean iniciarse en temas de crecimiento personal
- personas que desarrollan una actividad en la que acompañan a otras en situaciones personales que requieren especial atención y calidad en el modo de intervenir
- otros profesionales como maestros, profesores, trabajadores y educadores sociales, trabajadores familiares, etc., que necesitan adquirir los recursos y las habilidades necesarios para atender a sus grupos o usuarios

© **APLICACIÓN EN:**

- afrontamiento de situaciones cotidianas en cualquier contexto
- gestión de vivencias personales críticas
- manejo en la toma de decisiones y el emprendimiento de acciones
- manejo de interrelaciones e interacciones con otras personas y el entorno
- acompañamiento en procesos emocionales

© **DESCRIPCIÓN**

Este curso trata de A a Z las emociones, desde lo más básico como es entender su función a lo más complejo que es su gestión. Se trata por tanto de contenidos totalmente comprensibles y aplicables a la vida de cualquiera que esté buscando medios para abordar sus reacciones y respuestas en esta área.

El bienestar personal tiene un alto componente de lo que ocurre en el campo emocional.

Querer experimentar calma y plenitud estando en pleno revoltijo, inestabilidad o efervescencia de emociones, resulta inviable. Tal vez obtengamos una tranquilidad fugaz, incluso a base de alguna sustancia, pero eso no será suficiente para vivir con sosiego por dentro por mucho tiempo.

Saber transitar lo emocional sin pelea, lucha, negación, huida, indiferencia, intensidad excesiva, desbordamiento, aferramiento, ceguera, es esencial para atravesar un espacio que en ocasiones puede resultar más duro que un desierto o un paisaje glacial.

© **OBJETIVOS**

- Obtener los conocimientos necesarios para familiarizarse con el tema de las emociones
- Conocer la base de su funcionamiento y cómo vivirlas saludablemente
- Identificar qué detona la respuesta emocional desadaptativa
- Saber cuáles son las cuatro emociones básicas y la función de cada una
- Aprender tres puntos esenciales para su gestión
- Aprender a utilizar el cuerpo para incidir en la reacción
- Aprender recursos específicos para cada emoción básica
- Adquirir las nociones básicas para el acompañamiento emocional
- Conocer otros recursos para conducir o reconducir la vivencia emocional y para liberar la tensión generada

☉ ¿QUIÉN FACILITA?

M^a Rosa Parés, con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formada en diversos modelos humanistas de actualidad y en Mindfulness aplicado al auto-conocimiento y la salud psico-emocional, practicante comprometida de meditación.

Co-Directora de Salud Creativa, expertos en sesiones para particulares, retiros grupales y formación para organizaciones y empresas de diversos sectores, con experiencia superior a 20 años transmitiendo pautas y conocimientos para el desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

☉ CONTENIDOS

Gratuitos en youtube

13 vídeos con información:

1. Educación o gestión emocional
2. Qué son las emociones
3. Las emociones en 10 puntos
4. Calmar el síntoma es distinto que gestionar la emoción
5. Emoción y sentimiento no es lo mismo
6. Qué no son las emociones
7. Gestión efectiva de la emoción
8. Gestión del miedo
9. Gestión de la rabia
10. Gestión de la tristeza
11. Gestión de la alegría
12. Cómo acompañar las emociones de otras personas
13. Recursos para la gestión de emociones

3 vídeos con prácticas guiadas:

1. Práctica de respiración
2. Práctica de relajación
3. Práctica de visualización