

CURSO: "GESTIÓN EMOCIONAL"

La emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder a nuestro entorno y estímulos. Su función es adaptativa y garantizar nuestra supervivencia. Una emoción no se observa directamente pero sí que modifica nuestro comportamiento y actitudes. Si conoces nuestras emociones seremos capaces de gestionarlas y así controlar nuestros comportamientos y provocando respuestas más saludables para nosotros mismos.

PROGRAMA

A) PRIMER BLOQUE (PRIMERA SESIÓN)

En el primer bloque abarcaremos de forma sencilla la explicación de la emoción, qué función tiene que cómo la procesamos para así poder entender qué podemos modificar o sobre qué podemos actuar. Plantearemos las emociones básicas y su reacción física, cognitiva y sociocultural.

Esta primera sesión finalizará explicando la importancia de las emociones en relación a la atención, la memoria y por tanto, a nuestro propia aprendizaje. Poder así comprender la existencia de bloqueos emocionales y "secuestros racionales" por parte de algunas de nuestras emociones.

Entenderemos las heridas emocionales de nuestra infancia y adolescencia.

- Función de las emociones
 - Proceso emocional
 - Emociones primarias y secundarias
 - Emoción y atención
 - Emoción y memoria
-

B) SEGUNDO BLOQUE (SEGUNDA SESIÓN)

En el segundo bloque, analizaremos qué es el estrés, la ansiedad y qué patrones repetimos para recaer en este mecanismo de regulación.

También daremos paso a la explicación de cuatro emociones básicas y necesarias, con las que venimos al mundo y nos garantizan la supervivencia.

Habiendo conocido y puesto nombre a cada emoción veremos cuáles son más favorables para una toma de decisiones más correcta y cuáles son alejan de ella.

- El estrés.
- Alegría, tristeza, miedo y rabia.
- La toma de decisiones y las emociones. Su relación directa.

- OBJETIVOS**
- Saber qué es una emoción y qué es un sentimiento. Diferencias y similitudes.
 - Dar valor a nuestro cuerpo emocional, cuidarlo y soltar ciertas creencias sobre él.
 - Conocer nuestras emociones y nuestra tendencia: RACIONAL, EMOCIONAL O VISCERAL y así poder conocernos mucho mejor y ser más amables con nosotros mismos.
 - Ser más empáticos, saber que nos somos iguales pero podemos colocarnos en el lugar del otro.
 - Practicar la escucha activa con nosotros mismos
 - Dar paso a nuestras emociones, escucharlas y saber que también nos aportan información para tomar decisiones en nuestro día a día.
 - Aportar herramientas para la buena gestión emocional y del estrés.

DESTINATARIOS Para toda persona con ganas de “re”conocer sus emociones, aprender a gestionarlas y hacerle responsable de sus conductas.

“Estás a un pensamiento de cambiar tu conducta, pero ¿dónde quedan las emociones?” Si no lo sabes, no te pierdas este curso.

FECHAS Y HORARIOS 14 y 21 de octubre 2019.

18:00 – 21:00

LUGAR Instituto Kern. Avda Campanar, 1 (Valencia) / www.institutokern.com

PRECIO 60€

IMPARTE Soraya Soler

- Directora del centro “La Sala de Estar”
- Financiera
- Facilitadora
- Profesora de yoga e instructora de meditación
- Coach de proyectos y acompañante en procesos de cambio
- Conferenciante
- Especialista en la comunicación no verbal
- Runner