



Gimnasia Emocional

Entrenando nuestras emociones

Curso online

María Navarrete Fa

Experta en Educación Emocional, Neuroeducación y Gimnasia Emocional

Entrenamientos online los jueves de febrero: 4, 11, 18 y 25.

Horarios:

España: de 9:00 – 11:00 pm.

Argentina y Chile: 5:00 - 7:00 pm.

Bolivia y Venezuela: 4:00 - 6:00 pm.

Colombia, Ecuador, Perú: 3:00 - 5:00 pm.

México, Costa Rica: 2:00 - 4:00 pm.

Dirigido a

Profesionales y estudiantes de la educación, psicología, pedagogía, psicopedagogía, orientación, educación social, profesionales de la salud, profesionales de la ayuda, counseling, coaching, mediación, familias, etc. En definitiva, es un curso dirigido a todas las personas interesadas en desarrollar sus competencias emocionales.

Justificación

Del mismo modo que vamos al gimnasio para mantener en forma nuestro cuerpo físico, vale la pena también entrenarse en la gestión de las emociones. Esto es una forma de entrenamiento del cerebro para mantenerse en forma. Las personas necesitan entrenamiento físico, mental y emocional. Así como las personas que practican el deporte profesional se entrenan continuamente para lograr objetivos óptimos, igualmente las personas que quieren lograr alto rendimiento emocional deben entrenarse para automatizar hábitos y procesos. Según la neurociencia, la repetición consolida la memoria y los hábitos de comportamiento.

Objetivos

Integrar conceptos del entrenamiento para despertar y desarrollar la conciencia emocional y así iniciar cambios que nos ayuden a regular mejor nuestras emociones, mejorar la autoestima, mantener mejores relaciones interpersonales y sociales y mejorar la percepción del bienestar emocional.

Metodología

80% práctica y 20% teoría

Programa

Circuito de gimnasia emocional

¡Siento, luego existo!

- 1. Entrenar el cerebro emocional.** El cerebro emocional y la neuroanatomía funcional. La respuesta fisiológica de las emociones. De la teoría a la práctica: la gimnasia emocional. Dinámicas variadas para el entrenamiento del cerebro emocional.
- 2. El lenguaje de las emociones.** *Tabla de gimnasia emocional.* Aprender a reconocer emociones y sentimientos y ponerles nombre para un mejor autoconocimiento. “Escritura creativa”. Dinámicas variadas para el entrenamiento emocional.
- 3. Emoción y razón.** El cerebro cognitivo. Emoción vs. Razón. La construcción de los sentimientos. La optimización de procesos en base al conocimiento. De la teoría a la práctica. Dinámicas variadas para el entrenamiento emocional.
- 4. Las emociones estéticas.** *Tabla de gimnasia emocional.* Consciencia emocional y emociones estéticas. ¡Vaciamos nuestra mochila emocional! Actividades artísticas. Dinámicas variadas para el entrenamiento emocional.
- 5. Creencias y valores.** Análisis de creencias. Desmontar creencias irracionales. Cómo las creencias afectan a los valores. La formación de valores coherentes. ¿Como puedo ser coherente? Dinámicas variadas para el entrenamiento.

6. La escucha. *Tabla de gimnasia emocional-* Aprender a escuchar con atención y en silencio. La práctica de la escucha activa. La práctica de la escucha empática. El entrenamiento en la escucha. Escuchar música. Actividad musical.

7. Las competencias emocionales a la práctica. Dinámicas variadas para entrenar las competencias emocionales.

8. Habilidades para la vida y el bienestar. *Tabla de gimnasia emocional-* Mi objetivo en la vida. En búsqueda de mis sueños. Dinámicas variadas para el entrenamiento emocional.

Bibliografía

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Cascon, P., y Martín Beristain, C. (1995). *La alternativa del juego I y II*. Cyan.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Kairós.

Dennison, P. (1997). *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro*. Robin Book.

Goleman, D., Kaufman, P., y Ray, M. (2009). *El espíritu creativo*. Zeta.

Servan-Schreiber, D. (2011). *Curación Emocional*. Kairós.

Tamblyn, D. (2007). *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Desclee de Brouwer

Varios autores. (2013). *La creación artística como terapia*. Integral.

Cuotas de inscripción	
Socios/as RIEEB	35€
Curso estándar	45€
Curso + hacerse socio de la RIEEB:	76€

*Las personas que lo deseen pueden aprovechar para hacerse socios de la RIEEB por un precio especial al inscribirse en este curso. Para más detalles sobre la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) sugerimos visitar: www.rieeb.com

Contacto

RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar)

Contacto@rieeb.com

www.rieeb.com