



**SENSUM**  
systemic

**FORMACIÓN EN**  
**Gestión Emocional**

**(EN UNO MISMO Y EN EL OTRO)**

**De diciembre 2016 a julio 2017**





## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas el concepto de inteligencia emocional ha suscitado un gran interés tanto entre la población general como en el ámbito científico y profesional. Se trata de uno de los recursos más importantes en esta época de cambio rápido y permanente, ya sea para el rendimiento profesional o para el bienestar personal.

La gestión emocional se ha convertido en esencial especialmente en las profesiones complejas que incluyen relaciones personales como centro de la actividad: educación, acompañamiento, salud, terapia, etc.

La formación trata de cómo aprender a habitar diferentes estados emocionales, comprender la ensalada emocional que habitamos, aprender a gestionar las emociones de cada cual y comprender el efecto del contexto en el ahora. Se busca desarrollar el aprendizaje para desplegar y trabajar las emociones neutralizadas, negadas y reprimidas de los clientes. Por último, trabajamos para reconocer la dimensión corporal de las emociones, la consciencia en ellas y la relación entre ambas dimensiones.

Para ello nos adentraremos en el marco teórico, experimentaremos con diferentes metodologías de trabajo y integraremos las comprensiones de la estructura de relación de la persona. En el programa también hay vivencias y experiencias que nos permiten expandir, ampliar y crecer emocionalmente. La sabiduría del amor en las emociones y sus manifestaciones crecerá en el transcurso del año en el grupo con las experiencias de trabajo grupales.

## OBJETIVOS

- Adquirir un amplio conocimiento sobre las emociones y la dimensión emocional de las personas.
- Desplegar la capacidad de desarrollo del testigo interior.
- Discernir y tener distinciones motivacionales intrínsecas y extrínsecas.
- Mejorar la cualidad de relación con uno mismo.
- Desarrollar estrategias personales para fortalecer la inteligencia emocional, relacional y resiliencia profesional.
- Generar diversificaciones de manifestaciones emocionales adaptativas a múltiples contextos.
- Diseñar, aplicar y evaluar programas y estrategias de intervención desde la inteligencia emocional en las profesiones de ayuda.
- Saber acompañar a otras personas en su desarrollo emocional.
- Impulsar el desarrollo de una práctica profesional más humanizada.
- Potenciar metaemociones.



## DIRIGIDO A

- Profesionales de la ayuda en general: psicólogos, médicos, pedagogos, enfermeros, coach, trabajadores sociales, educadores sociales, mediadores, etc.
- Formadores.
- Profesionales de RR.HH implicados en el desarrollo del potencial humano.

## METODOLOGÍA

El curso se impartirá en grupo reducido de máximo **12 personas**. En cada módulo se trabajará experiencialmente entre los alumnos, con invitados externos y en sesiones demo. Además habrá exposición teórica por cada una de las emociones que se trabajarán.

Se trabaja holística e integralmente la arte fisiológica, consciente y conductual, así como la vivencia subjetiva.

Se complementará con sesiones más corporales en el intensivo de verano que se realizará el mes de julio.

Los alumnos deberán realizar prácticas entre ellos con un mínimo de 30 horas. Contarán con supervisión de sus prácticas.

## FECHAS Y HORARIOS

- El programa consta de **1 módulo de 6 días en diciembre**, **5 módulos de fin de semana** (sábado y domingo), **1 de viernes a domingo** y **1 intensivo** para finalizar de 4 días en julio.
- Los horarios de formación son de 10:00 a 14:30 y de 15:30 a 19:00. En el intensivo de julio los horarios se amplían por la programación de meditaciones en la mañana y actividades nocturnas
- El programa final se desarrolla en **200 horas + Prácticas y supervisiones**

2016

Diciembre

6 - 11

2017

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
20, 21 y 22	18 y 19	11 y 12	1 y 2	6 y 7	10 y 11	6 al 9





## CONTENIDOS

- Estructura neural de las unidades emocionales.
- Fisiología de las emociones. El método Alba Emoting.
- Teorías sobre las emociones según diferentes escuelas y autores.
- Dimensiones de las emociones.
- Expresión de las emociones.
- Relación de las emociones con otras dimensiones de la persona.
- La importancia del vínculo afectivo y la calidad relacional a través de las emociones.
- Emociones básicas, mixtas y sistémicas.
- Emociones a trabajar:
  - ◆ Miedo
  - ◆ Rabia
  - ◆ Tristeza
  - ◆ Afecto o ternura
  - ◆ Erotismo
  - ◆ Alegría
  - ◆ Culpa
  - ◆ Vergüenza

## DIRECCIÓN DEL PROGRAMA

**María Guzmán.** Licenciada en Filosofía inglesa y en Relaciones Internacionales (Nueva York). MBA en Finanzas y Organización Internacional (Hartford ). Ha trabajado en Banca en diferentes países del mundo. Terapeuta formada en Sistémica, Coaching, PNL, entre otros muchos enfoques.

## LUGAR

**Sala Atemporal.** C/ Riscos de Polanco nº 4. Piso 5 A. 28035 Madrid.

La zona dispone de aparcamiento fácil libre de pago y tiene delante la parada de metro Lacoma. **El lugar del intensivo de julio se notificará el mes de abril.**

## PRECIO

La matrícula del curso es de **500€** antes del 30 de octubre, y de **650€** después.

El pago del resto del curso se puede realizar en: **3 mensualidades de 600€** (enero, marzo y mayo), o bien en **8 mensualidades de 255 €** (antes de cada módulo).

Notas:

- La no participación en algún módulo **no exime su pago**
- El intensivo de verano tiene los **gastos de alojamiento que corren de parte del alumno** y que dependen de la modalidad que escoja y que pueden oscilar entre los **80 y los 130€**.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

<https://sensumsystemic.wordpress.com> | [info@sensumsystemic.org](mailto:info@sensumsystemic.org) | Teléfono: 648056847