



**SENSUM**  
systemic

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

(En uno mismo y en el otro)

**Octubre 2017 a Junio 2018**

**Madrid**





## 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 **20 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 parte 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 curso consta de 9 módulos. El último es intensivo de varios días y los demás de un fin de semana al mes de viernes a la tarde a domingo tarde
- Los horarios de formación: Viernes 16:00 a 20:00; sábados y domingo de 09:30 a 14:00 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**

### 2017

Octubre	Noviembre	Diciembre
13 al 15	10 al 12	15 al 17

### 2018

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
26 al 28	16 al 18	16 al 18	27 al 29	25 al 27	23 al 27





## 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.
- Emociones y cuerpo.
- Emociones y conciencia.
- Las emociones sistémicas.
- 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. Formada en Sistémica, Coaching, PNL, entre otros muchos enfoques.

**Jordi Llecha.** Antropólogo. Educador Social. Coach y consultor sistémico.

## LUGAR

**Sensum Systemic.** C/ Aligustre No. 20. C.P. 28039. Madrid.

Nota: Algunos de los módulos iniciales se realizarán en **Sala Atemporal** C/ Riscos de Polanco No. 4. Piso 5 A. C.P. 28035. Madrid.

## PRECIO

Coste del curso: **2700€** (2.500 para matrícula antes del 20 de setiembre).

Matrícula de **700€**(o 500€antes de 20 de setiembre) y 4 pagos de 500€antes de finalizar los meses de octubre, noviembre, febrero y abril

### 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 100€y los 200€

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

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