



FORMACIÓN EN
Gestión Emocional

(En uno mismo y en el otro)

Septiembre 2018 a Junio 2019

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.

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 junio.

FECHAS Y HORARIOS

- El curso consta de 11 módulos de dos días y un intensivo con doble duración de 4 días cuyo horario se amplía por la programación de meditaciones en la mañana y actividades nocturnas.
- Los fines de semana mensuales tienen los siguientes horarios.
Viernes 16:00 a 20:00.
Sábado de 10:00 a 20:00.
Domingo de 10:00 a 14:30.
- El programa final se desarrolla en **210 horas + Prácticas. Habrá posibilidad de supervisiones quincenales a partir de Enero (no incluidas en el precio).**

2018

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
28 al 30	26 al 28	23 al 25	7 al 9

2019

Enero	Febrero	Marzo	Marzo	Abril	Mayo	Junio
18 al 20	1 al 3	1 al 3	29 al 31	26 al 28	24 al 26	20 al 23



MÓDULOS Y TEMARIO

1. Inteligencia emocional y conceptos relacionales.
2. Teorías y tipos de emociones.
3. Metodología Sensum Systemic:
 - Niveles de realidad.
 - Identidades.
 - Posiciones perceptuales.
 - Proceso interno primario y secundario, límites.
 - Percepción (canales y significación).
4. El cuerpo emocional:
 - Dimensión energética del cuerpo.
 - Bloqueos corporales.
 - Enfoques médicos.
 - Biopsicogenealogía.
- 5 y 6. Trauma, y algunas emociones universales: tristeza, miedo, ira.
7. Emociones mixtas y asistente interior.
8. Desarrollando el testigo interno:
 - Dialogo de voces
 - Culpa y exigencia
9. Emociones sistémicas:
 - Envidia, celos y vergüenza.
10. Mas emociones universales: Alegría, ternura y erotismo.
11. Emociones y conciencia.
12. Meta-emociones.



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: **3100€** (2.800 pago al contado incluida la matrícula. Pago antes del 20 de septiembre).

Matrícula de **700€** antes del 20 de septiembre y 4 pagos de 600€ antes de finalizar los meses de octubre, noviembre, febrero y abril.

Notas:

- La no participación en algún módulo no exime su pago.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

<https://sensumsystemic.wordpress.com> | info@sensumsystemic.org | Teléfono: 648056847