



Cómo SALIR DEL LABERINTO EMOCIONAL

EL PODER DE LO ESENCIAL

Para qué del curso:

Hemos ido construyendo una **Sociedad que está muy desconectada** de lo realmente importante, pero no nos engañemos **la Sociedad somos nosotros**, las personas que vivimos y decidimos día a día.

Somos nosotros realmente, los humanos, las que hemos perdido la conexión con lo esencial.

Además esta profunda crisis que nos ha alcanzado y en la que estamos todavía, ha dejado a muchas **personas en dificultades.**

Los números del paro que asolan todavía nuestro país han traído como consecuencia otros problemas importantes como son las **pérdidas de vivienda, separaciones de pareja, ansiedad, depresión.**

Cada día conozco a más personas que han perdido la esperanza de rehacer sus vidas. Cada día van perdiendo la creencia en que los Gobiernos solucionen los

problemas y lo peor de todo están perdiendo la **creencia en sí mismos** y en sus posibilidades.

Ser conscientes de lo que nos bloquea, creer en nosotros mismos mediante una sana **Autoestima y Autovaloración** desde el respeto y la tolerancia que supone la **Empatía y la Asertividad**, nos llevará a enfrentar cualquier conflicto y circunstancia adversa mucho más fuertes, pudiendo encontrar las soluciones más óptimas para uno mismo y su entorno.

Si conseguimos más **tranquilidad y bienestar emocional** en nosotros, lo transmitiremos también a nuestro entorno y granito a granito **construiremos un mundo más amable**.

Dirigido a:

Los talleres van dirigidos a **cualquier persona** que desee incrementar su capacidad de comunicación, gestión de las emociones y el estrés así como incrementar sus recursos en el ámbito personal, relacional y profesional.

En definitiva se trata de adquirir competencias para afrontar los empaques de la vida con más fuerza y energía y salir cuanto antes de los laberintos emocionales en los que nos solemos meter.

Programa:

El objetivo principal de este curso es el autoconocimiento y la toma de conciencia de las competencias básicas en las relaciones interpersonales. Entre otras competencias, se trabajarán:

- Autoconciencia emocional
- Autogestión: Autocontrol emocional, adaptabilidad, Actitud positiva
- Conciencia social: Empatía, conciencia organizativa.
- Gestión de las relaciones: Liderazgo inspirador, Influencia, Gestión de los conflictos.

Contenidos:

Los participantes explorarán su **estado de recursos**, la **autocreencia y autovaloración** en sí mismos y los **pensamientos y creencias**, conscientes o inconscientes, que les limitan y los que les potencian en el día a día y desde esa nueva conciencia de las situaciones establecer relaciones con las demás personas desde la **Comprensión y Empatía**.

- **Conecta.** El poder del Ahora:
 1. Introducción: Objetivos del taller y competencias.
 2. El poder de la presencia.
 3. Tú eres tu estado
 - Asociado-Disociado
 - Estado de centro o de recursos
 4. Anclaje de estados de recursos

- **Confía.** El poder en uno mismo:
 1. Introducción: Objetivos del taller y competencias.
 2. Autonocimiento: ¿Quién soy?
 - Autoconcepto de Blepsoe: Yo Ideal-Yo Real
 - Etiquetas - Máscaras
 3. Autoaceptación Incondicional
 4. Autoestima - Autovaloración-Fotalezas

- **Cuestiona.** El poder de un pensamiento
 1. Introducción: Objetivos del taller y competencias
 2. Mi modelo o mapa del mundo.
 3. Creencias y pensamientos.

- **Comprende.** El poder de la Empatía

1. Introducción: Objetivos del taller y competencias
2. ¿Qué es y qué no es empatía?
2. Intención positiva de un comportamiento
4. Conflictos:
 - Colusión
 - Estilos de justificación: Mi caja preferida
 - Evolución de los conflictos
 - Posiciones perceptivas

Metodología:

Cada taller durará aproximadamente 3 horas.

Tendrán una **parte teórica** en la que se explicará qué es lo que se quiere trabajar con apoyo de presentaciones de PowerPoint, y una **parte práctica** en la que se harán dinámicas de grupo, por parejas, tríos, etc,

Se apoya principalmente en las siguientes disciplinas:

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. **Jon Kabat-Zinn**, es conocido como referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años

El coaching es un proceso de acompañamiento, por el cual, el coach acompaña a su cliente elevándole la conciencia, generando responsabilidad y construyendo auto creencia para conseguir que vaya de un estado actual a un estado deseado.

La P.N.L. (Programación Neurolingüística)

Aprender P.N.L. es aprender a AUTOOBSERVARNOS, nos ayuda a conocer nuestros programas y filtros y a modificarlos en caso de no servirnos a nuestros propósitos.

La Inteligencia Emocional consiste en la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás.

(Daniel Goleman).

Duración:

Este programa tiene una duración de 12 horas presenciales (3 horas por taller)

Horario:

Todos los talleres se impartirán en horario de 11 a 14 horas.

Calendario

C onecta :	El poder del Ahora.	Domingo 21 de mayo
C onfía:	El poder de uno mismo	Domingo 28 de mayo
C uestiona :	El poder de un pensamiento	Domingo 4 de junio
C omprende:	El poder de la Empatía	Domingo 11 de junio

Lugar:

Supermercado Ecológico Koralium en Calle San Miguel, 42

Precio y Forma de pago:

El precio del curso completo de 4 talleres es de **250€**

Incluye dos sesiones de coaching individual de 1,5 horas cada una

Talleres individuales: 75 € por taller. No incluye coaching individual.

Forma de pago:

Reserva de plaza: 50 € (En Supermercado ecológico Koralium)

El resto: Abonar 50 € al inicio de cada uno de los talleres

Inscripciones:

En Supermercado ecológico Koralium: C/ San Miguel, 42.

info@koralium.es

antonio.molino@decaminohaciami.com

Director-Formador

- *Diplomado en Ciencias Empresariales por la Universidad de Zaragoza en la especialidad de Contabilidad; Programa Superior de Coaching, PNL y Sistemas con la Escuela Increscendo de Madrid; Formación Transversal en Inteligencia Emocional con la coach Senior Yolanda Cañizares; Habilidad para la Mediación y la Resolución de Conflictos en la Escuela Julián Besteiro; Practitioner Diplomado en PNL en el Instituto Neurón de Barcelona (Director Allan Santos); Master Practitioner en PNL en el Instituto Neurón de Barcelona (Director Allan Santos); Herramientas de Coaching para educadores con la Coach Mamen Lafuente.*

Coach Asociado Certificado por AECOP nº CA286 (Asociación Española de Coaching y Consultoría de procesos).

- *Más de 25 años de Experiencia en los Departamentos de Administración en empresas de diferentes sectores, los últimos 15 años como Jefe de Administración y Responsable de la implantación y gestión del Control de Calidad. Experto en Asesoría Fiscal y Contable.*
- *Escritor del libro “Diálogos con el Mediterráneo” por la Editorial Libros Certeza.*

Actualmente aplica su experiencia y su vocación por las personas impartiendo cursos, talleres y seminarios sobre Habilidades Sociales, Comunicación, Emprendimiento, Inteligencia Emocional, todo ello destinado al crecimiento, liderazgo y optimización personal y profesional. Así como Procesos de coaching individuales destinados igualmente al acompañamiento de personas en su crecimiento y liderazgo personal y profesional