

TALLER RECONOCE Y GESTIONA TUS EMOCIONES



La mayoría de nosotros de forma automática e inconsciente hemos apoyado la vida en experiencias del pasado. Nos vemos atrapados en pensamientos y emociones recurrentes acerca de pérdidas significativas, y un sentido de insuficiencia del yo derivado de ellas. Experimentamos la lucha y la t a estados físicos o emocionales desagradables. Evitamos estar en lugares y situaciones que no nos gustan, y en ocasiones, hacemos cosas que a la larga nos perjudican dejando de lado aquellas otras con las que podríamos construir una vida mas rica, plena y en paz.

Un primer paso para construir una vida más completa es la del autoconocimiento de nuestras emociones, y seguidamente saber gestionarlas en nuestra mente, en nuestro corazón y en nuestro cuerpo, cómo vivirás en este taller de reconocimiento y gestión emocional. Hemos vivido emociones grabadas desde nuestra infancia y en nuestras experiencias pasadas que influyen enormemente en nuestro comportamiento presente. Estas vivencias pasadas en la mayoría de las ocasiones son las que nos frenan a sentir, las que nos hacen huir, nos impulsa a luchar contra ellas. Pensamos que tomando estas acciones pueden asegurarnos la felicidad. En realidad, nada que ver con lo que debemos hacer, que es conocer que sentimos y darles forma en nuestro ser para obtener un respuesta segura, concreta e inteligente que nos mueva hacia la paz interior, a la mejora de las relaciones sociales y a definir con amor nuestro ser.



Entonces definimos el autoconocimiento emocional como la conciencia del 'yo' basado en las experiencias que hemos vivido, y la otra es la sensación creada del 'yo' como mejor, peor o igual que nosotros. Y entre estas experiencias y estas sensaciones nace la autoestima,

que es ni más ni menos que el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que hacen que una persona se considere digna de ser valorada y querida por sí misma, sin depender para ello de la valoración y el cariño de los demás.

La búsqueda de una autoestima sana y alta comienza por saber que sentimos y como gestionamos lo que sentimos de forma inteligente para que nuestras acciones y relaciones sean buenas, justas y nos lleven a un ser completo y exitoso.

QUÉ TE LLEVAS

- Definir qué son emociones, cómo se producen y diferenciarlas de los sentimientos.
- Ofrecer una batería de cuáles son las emociones básicas y cuáles las derivadas.
- Adquirir una mayor conciencia de nuestro ser basándonos en nuestros comportamientos emocionales.
- Aprender a identificar y gestionar nuestras emociones y estados emocionales e identificarlos en nuestro cuerpo.
- Adquirir herramientas para el reconocimiento de las emociones.
- Aproximarnos más a "lo que soy" (identificación del ser) alejándonos del anclaje emocional.



Aprender a escuchar a nuestras emociones y a nuestro cuerpo de una forma amable, sin juicios y con compasión.



Adquirir técnicas de respiración relacionadas con las técnicas de mindfulness para la regulación emocional.



Adquirir herramientas y técnicas que te permitan mejorar la autoestima mediante la gestión emocional y el trabajo interior.

DURACION

Este taller de reconocimiento y gestión emocional consta de 6 horas durante una jornada de 10:30 h a 18:00 h.

Actualmente se encuentra abierta de inscripción para participar en este taller que se celebrará el día 21 de Marzo en el centro Kendra Life en calle/virgen del Val 14 (metro Barrio de la Concepcion).

ESTA DIRGIDO A PERSONAS...



Que quieran aprender a reconocer, gestionar sus emociones para conseguir un mejor estado de salud emocional y mejora de sus relaciones personales.



Que quieran adquirir técnicas para alcanzar una autoestima alta y sana.



Interesadas en mejorar sus relaciones personales y laborales.



Que deseen aumentar su potencial e iniciar un proceso de crecimiento, autoconocimiento y transformación.

MATERIAL

Os proporcionaremos todo lo necesario para la realización de las practicas. Unicamente necesitarás ropa cómoda y tus ganas.

PRECIO

55 euros (45 euros si te apuntas antes del 8 de Marzo).

Almadraba de *coaches*



Juan Portillo

Raquel Raboso

Mónica Medel

Somos	Preparamos para ti	Lo hacemos	Te llevas
Coach certificados por la Internacional Coach Federation. Profesionales de la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal y liderazgo.	Espacios únicos para desarrollar el autoconocimiento , el liderazgo y empoderamiento , potenciando tus recursos bienestar emocional.	De manera dinámica, interactiva, ágil y participativa, en un ambiente de máxima confiabilidad, confidencialidad y libertad.	una experiencia única, personal, y transformadora de reconociendo y gestión emocional.

Atreverte

todo lo que necesitas está dentro de ti

