

Conocerse mejor, es el objetivo de los grupos de crecimiento personal. Conocerse mejor es ver que gafas llevo puestas, y que otras podría utilizar.

Conocerse mejor es crecer, crecer es conocerse mejor.

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.

Daniel Goleman

Objetivos

- Hacerse más consciente, responsable, congruente y transparente
- Ganar claridad y concreción en lo que se quiere y lo que no se quiere.
- Desarrollar los propios recursos y adquirir de nuevos.
- Responsabilizarse más plenamente del propio comportamiento.
- Superar limitaciones innecesarias.
- Explorar nuevos territorios.
- Ampliar conocimientos.

Contenidos

- Confianza.
- Aprender a decir No.
- Emociones básicas.
- Yo.
- El mapa de mi mismo.
- Qué necesito.

- Polaridades.
- Mecanismos de evitación.

Metodología

Se utilizará los principios de la terapia Gestalt, y algunas actividades dirigidas.

A través de diferentes dinámicas y de lo que surja en el grupo espontáneamente se pretende experimentar la conciencia en el presente. Para así darme cuenta de qué me está pasando, cómo es y responsabilizarme de ello.

El aprendizaje se produce pues en forma de descubrimiento. Escenificaciones, actividades de comunicación, actividades corporales, ejercicios de atención, juegos, técnicas expresivas y creativas, son algunas de las herramientas para “darme cuenta”.

Utilizamos el grupo como espejos de cada uno. El proceso de un grupo y su participación en el mismo estimula la conciencia y expresión de los sentimientos reales.

Los alumnos conocerán y pondrán en práctica:

- Diferentes técnicas y recursos de creatividad.
- Ejercicios de desinhibición, actividades corporales, arteterapia...
- Entrenamiento asertivo.

Curso de Herramientas de Inteligencia Emocional

Datos técnicos

● Perfil del destinatario

Directivos, mandos intermedios, comerciales, profesores, opositores, estudiantes y en general, todas aquellas personas que quieran conocerse mejor.

● Grupo reducido

Máximo 15 alumnos.

● Docencia

Africa Alberti de Mas. (ver cv adjunto)

● Calendario

Duración: 24 horas presenciales/ 12 sesiones / jueves.

Fechas: 8, 15, 22 y 29 de abril. 6, 13, 20 y 27 de mayo. 3, 10, 17 y 24 de junio.

Horario: 19.30 a 21.30

● Lugar de Impartición

Museo de Arte Contemporáneo de Gas Natural - Unión Fenosa, Avenida Arteixo 171, 15007 A Coruña.

● Precio del curso

El precio total del curso completo, matrícula incluida, será de **155 €** y se abonará por anticipado.

● Inscripción y pago

Para recibir información acerca de la acción formativa o solicitar la hoja de inscripción podrá contactar con Bevel Consultores a través de los siguientes medios:

Mail: info@bevel.es
Tlf: 902 051 510

● Horario de consulta:

De lunes a jueves de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

Viernes de 09:00 a 14:00