

Taller de Gestión Emocional

¿Para qué este taller?

La **emocionalidad** es lo que nos hace seres humanos, es por ello que estos estados y emociones atraviesan nuestras vidas y nos vinculan de distintas formas con nosotros mismos y con los demás.

Este taller nos invita a aprender a identificar nuestros procesos emocionales y como estos afectan en nuestra toma de decisiones cotidiana, entendiendo que si aprendemos a gestionarlos estaremos abriendo nuevos espacios de posibilidades para transformar nuestras vidas.

Este espacio también propone reflexionar sobre quienes estamos siendo y quienes queremos ser, ampliando nuestra conciencia y entendimiento sobre nuestra forma de sentir, pensar y actuar.

Dirigido: a todas las personas interesadas en profundizar sobre los estados emocionales

Duración: 3 encuentros, sábado 11, 18 y 24 de mayo

Carga horaria: 3 horas y media por encuentro

Modalidad: Presencial

Dinámica: A medida que se desarrollan los conceptos teóricos, se relizarán dinámicas de ejercicios individuales, en pares y de manera grupal. También se harán puestas en común de los temas incorporados.

Objetivo General:

- Que los participantes aprendan a identificar sus procesos emocionales.

Objetivos Específicos:

- Que reconozcan la importancia que posee el cuerpo y la emocionalidad como vehículo de expresión personal, de integración y comunicación en todos los aspectos de nuestra vida.
- Que se identifiquen e interpreten la diferencia entre emociones y estados de ánimos.
- Que integren las prácticas de gestión emocional para beneficio personal.

Contenidos:

Emoción y Estados de Ánimos

- Qué es la Emocionalidad
- Qué es el Estado de ánimo
- Qué es la emoción
- Tipos de emociones
- Tipos de temperamento

Corporalidad y Emocionalidad

- Coherencia corporal y emocional
- Qué sucede con nuestra corporalidad y las distintas emociones.
- Escuchar a nuestro cuerpo
- Sistemas de representación

Pensamientos y Emocionalidad

- Juicios y emocionalidad
- Gestión de expectativas y gestión de conflictos.
- Declaraciones y emocionalidad.

El cerebro y la emocionalidad

- Sistema límbico y la emocionalidad
- Sinapsis cerebral como influye en la emocionalidad
- Sistemas simpáticos y parasimpáticos.

Creación de Contextos de Emocionalidad Positiva

- Respiración
- Exploración de las propias herramientas para una emocionalidad positiva

Facilita: Analía Fiorio

Coach Ontológico (ACTP - ICF/ 2015).

Certificación en Bases neurológicas de la conducta. (Hospital Italiano /2016)

Lic. en Relaciones Públicas. (UADE /2007)

Para tener en cuenta....

Este taller está orientado a la gestión efectiva de emocionalidad para ser protagonistas de nuestra propia vida.

Valor total: \$ 2.300 (Dos mil trescientos).

Forma de pago: En efectivo, transferencia o depósito bancario.

DATOS PARA TRANSFERENCIAS O DEPÓSITO BANCARIO

Enfoque Patagónico, Asociación Civil - CUIT 30-71488634-3

Banco Francés Cuenta Corriente N° 1032/7 - CBU 0170487120000000103277