

# TALLER

## No sufras tus emociones, disfrútalas

*Un viaje para comprender, gestionar  
y generar emociones constructivas*



En este **TALLER TELE-PRESENCIAL EN DIRECTO** nos adentramos en el intrincado mundo de las emociones, fundamentada en las más recientes investigaciones, con una aplicación práctica basada en éstas y en la experiencia de las técnicas más eficientes para conseguirlo.

- Reorganicemos la concepción de nuestras emociones para que no creamos que son negativas las que no nos gustan y positivas las que sí.
- Aprendamos a utilizar el puente emocional que existe entre las emociones que nos hacen sentir mal y las que mejoran nuestro estado y nuestra salud, para que tengamos más poder sobre nuestras vidas.
- Establezcamos nuestro espacio emocional para no cederlo y no ser emocionalmente dependientes de los demás.
- Gestión emocional y de los pensamientos que provocan muchas de nuestras emociones.
- Espacio para compartir.

### Contenidos

- Funcionamiento de las emociones: Sistema límbico.
- Identificación de las 10 emociones.
- Orígenes de las emociones. Conociendo nuestro cerebro para gestionarnos mejor.
- Características de las emociones y factores que intervienen.
- Elección emocional: El puente entre emociones para gestionarnos.
- Generar emociones constructivas. Los anclajes emocionales.
- Creando nuestro Universo Emocional. Técnicas de relajación y gestión de emociones.

***"Vive para que tu cuerpo sea el continente de tus emociones y no el recipiente de su ausencia".***

*Duración: 4 horas – Inversión 37€ - Entrega de certificado acreditativo y resumen de contenidos.*

*Inscripciones en: [www.emotionalcontact.es/cursos](http://www.emotionalcontact.es/cursos)*

### Francisco Javier Bolaños Alonso

Coach Internacional, PNL e Inteligencia Emocional

Formador y Ponente en Motivación y Educación Emocional

Mediador Familiar (registrado en el Ministerio de Justicia)

Responsable de Formación en Asoc. Activos y Felices

Fundador Asoc. para la Inclusión y el Refuerzo Emocional



M. 629 329 149 – [javier@emotionalcontact.es](mailto:javier@emotionalcontact.es)