

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”.

FECHA: 16 y 17 de Enero de 2021 – De 11:00 a 13:30.

Duración: 5 horas – Inversión 37€ - Entrega de certificado acreditativo y resumen de contenidos.

Inscripciones en: <https://forms.gle/8kmBg2RihKauNpGAA>

Certificado por la Asociación para la Inclusión y el Refuerzo Emocional – A.I.R.E.

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)

M. 629 329 149 – javier@emotionalcontact.es

