



Taller: Sabiduría emocional

Para introducirse, explorar, practicar

Presentación

No hay duda de que somos seres emocionales... más allá de racionales como siempre hemos defendido..., y a veces no nos es tan fácil responder a la pregunta “¿Cómo estás?” o “¿Cómo te sientes?”, si no es con un “...Bien!” o un “más o menos”.

Que no sepamos ponerle nombre a lo que sentimos no significa que no estemos sintiendo nada. Y que no sepamos qué hacer con ese movimiento interno que nos re-mueve cuando estamos viviendo algunas emociones, no significa que no tengamos un propósito.

Objetivos

Este taller es una invitación a adentrarnos en el mundo emocional con el doble objetivo de:

- Rescatar la sabiduría innata de las emociones y convertirlas en nuestras aliadas cotidianas.
- Fortalecer la relación con nosotros mismos y con el mundo.

Contenido

- Algunas consideraciones previas acerca del mundo emocional.
- Emociones y estados de ánimo.
- Las 6 emociones básicas y algunas emociones mixtas.
- La sabiduría de las emociones oscuras.
- Las emociones viven en el cuerpo y lo predisponen a la actuar.
- Alba Emoting: un método de inducción emocional a través del cuerpo

Formadora



Carme Tena. Psicóloga. Coach ontológica y Consultora de Formación. Trabaja como profesional independiente y colabora como coach y profesora asociada en EADA y en los programas de formación de coaches de The Newfield Network. .

¿A quien esta dirigido?

Dirigido a todas aquellas personas que quieran una “Buena Vida”, es decir, que quieran conocerse, aceptarse, y vivir en armonía con los ciclos naturales y en equilibrio con todas las formas de existencia, respetándolas y reconociendo que cumplen un rol para el equilibrio de la vida.

¿Cómo lo haremos?

Reflexionando e indagando en ellas. Viviéndolas y expresándolas a través de poner a nuestro cuerpo en movimiento. En intimidad y en grupo.

¿Cuándo lo haremos?

El 16, 17 y 18 de septiembre de 2011.

Llegada a las 16 h. el viernes y salida a las 18 h. domingo

Lugar

En un entorno privilegiado: Mas de Llaneta.
Alcover, Tarragona



Precio

390,00 €

Incluye alojamiento en pensión completa.

Consultar la posibilidad de subvencionar el importe mediante Formación Bonificada.

Información

FISS. C/ Pare Palau N. 10. TGN ☎ 977.21.12.21.

✉ formacion@fiss.es