

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿TE SIENTES ATRAPADO POR LAS EMOCIONES, O NO QUIERES SABER NADA DE ELLAS?

La mala fama de las emociones pesa en la forma de reaccionar ante ellas: *"¡Son una debilidad! ¿Sirven para algo? Esto no es para mí... ¡Estoy harta!"*



Sin embargo, nos hacen movernos cada día de nuestra vida: cómo afrontamos **cada cosa que nos pasa**, cada **decisión que tomamos** (incluidas las económicas).

Entonces... **¿TE VAS A QUEDAR LAMENTÁNDOTE O VAS A HACER ALGO ÚTIL CON ELLAS?**

Puedes **regalarte esta oportunidad** para tu bien-estar personal y laboral.



Beneficios:

- ✦ Continúa tu **desarrollo personal**.
- ✦ Conoce y usa las **funciones** de las emociones.
- ✦ Alcanza **equilibrio** entre razón y emoción.
- ✦ **Regula** los sentimientos a través de la integración.
- ✦ Facilita tus **relaciones personales y/o laborales**.
- ✦ Actúa sobre las emociones a través de los **movimientos de ojos**, la **luz natural**, la **alimentación**, el **ejercicio físico** y el **amor**.

CONTENIDO

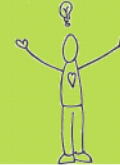
- La inteligencia emocional - IE. El equilibrio entre los **tres cerebros**.
- Qué **función** cumplen las emociones en tu vida.
- **Condiciones** para aumentar la IE.
- **Características** de los sentimientos.
- El **corazón**. El método de la coherencia cardiaca para adquirir bienestar.

- Las dos **vías para regular** los sentimientos:
 1. La represión.
 2. La integración.



- Cómo **canalizar** sentimientos: miedo, rabia, tristeza, dolor, ansiedad, vergüenza, alegría, decepción, amor, culpa, impotencia,...

- Cómo reconocer los **tipos** de emociones.
 1. Emociones primarias.
 2. Emociones secundarias.
 3. Emociones instrumentales.
 4. Emociones adoptadas.



- Cómo conectar emociones con imágenes mediante **movimientos de los ojos**.
- La importancia de la **luz natural**.
- La **alimentación** y el **ejercicio físico** mejoran nuestra salud emocional.
- Cómo aumentar la integración de los dos **hemisferios cerebrales**. Gimnasia cerebral y ejercicios.
- Sobre la **depresión**. Características y 5 pasos para sanarse.
- Algunas **Técnicas** que trabajan las emociones.
 1. La **Terapia Sistémica** de Bert Hellinger.
 2. **EFT** (Técnicas de Liberación Emocional).
 3. **EMDR** (Liberación de traumas por movimientos oculares).
 4. **Intervención Estratégica** de G. Nardone.

CONDICIONES

Modalidad:

- Presencial.
- Práctico.



Duración:

- Curso completo: 12 horas.
- Acreditamos más con trabajo extra on-line.
- Minicursos de 4 y 8 horas.

Lugar:

- Academia Fuero 11.
- En tu empresa.
- Otro lugar (a concretar).

Pago:

- Descuentos por inscripción anticipada.
- Puede ser Bonificado completamente.

Diploma:

- Certificado de la formación.



**NUEVOS RECURSOS
PARA NUEVOS TIEMPOS**

