

Dirigido a

Profesionales del mundo educativo y de la salud, coaching, psicología, terapia ocupacional, educación social, tiempo libre, entrenamiento deportivo, artes escénicas, formadores en entidades y organizaciones, facilitadores de crecimiento personal, educación emocional e interioridad. Personas interesadas en el desarrollo personal y el acompañamiento individual y de grupos.

DURACIÓN TOTAL INCORPORARTE: 145h

> 108 h presenciales.

> 33 h teóricas 75 h prácticas.

> 32 h no presenciales de trabajo individual y grupal.

> 5 h tutorías para el seguimiento de proyectos y evolución personal.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DEL PROGRAMA

Paula Gelpi

DIRECCIÓN DEL IEE

Maria Mercè Conangla

PROFESORADO

Paula Gelpi, Irene Pellicer Royo y equipo de expertos reconocidos en el área a nivel de intervención, investigación y publicación.

Metodología

Vivencial. Activa, lúdica, creativa, cooperativa, de la práctica a la teoría, buscando significatividad y reflexión; respetando la singularidad de cada persona, contemplando con importancia el vínculo y la afectividad, basada en el modelo de Ecología emocional. Propone un proceso de **autoconocimiento para desarrollar competencias de facilitación** a través de las experiencias vividas y preguntas despertador. Incluye **laboratorio de práctica didáctica**.

TITULACIÓN: CERTIFICACIÓN DE ASISTENCIA

80% de asistencia mínima.

Diario de prácticas.

Trabajo final.

CONTACTO PARA INFORMACIÓN

Cr Rocafort, 242 bis, 3r (Eixample Esquerre)

08029 Barcelona

Tel: 647 742 140

secretaria@ecologiaemocional.org

Formación reconocida por el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
Bonificable por FUNDAE.



La **FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL** es una entidad referente con 24 años de experiencia en Crecimiento Personal, Trabajo en Valores y Gestión Emocional. En el año 2002 Jaume Soler y Mercè Conangla crean y lideran el modelo de Ecología Emocional, que actualmente estamos desplegando en diferentes programas y proyectos aplicados a la mejora individual y ecosistémica.

Su modelo CAPA (Personas Creativas - Autónomas - Proactivas - Amorasas) es la base de este programa.

Más información sobre la Fundació Ecologia Emocional en www.fundacioecologiaemocional.org.

Información y matrícula

secretaria@fundacioecologiaemocional.org

www.fundacioecologiaemocional.org

www.metodoincorporarte.com

Tel. 647 742 140

Síguenos en redes sociales



ROCAFORT (R)

Rocafort, 242 bis, 3r
08029 Barcelona
T. 647 742 140

SANT ANDREU (SA)

Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 Barcelona

Horari secretaria:
de 10.00 a 14.00h i
de 16.00 a 20.00h
de dl. a dv.



Incorporarte

El cuerpo como camino de autoconocimiento, evolución y consciencia.
Método corporal para una nueva educación.

Incorporarte

“El arte de la conexión sensible”

En el s.XXI, la corporeidad se presenta como elemento fundamental del desarrollo de las personas. El cuerpo es una llave a la infinita potencialidad del ser humano. **Incorporarte es una propuesta pedagógica que abre caminos vivenciales de intervención desde el cuerpo y el movimiento para la educación emocional, el desarrollo en valores y el crecimiento personal. Aporta herramientas y recursos metodológicos para la dinamización de grupos desde la experiencia motriz y la promoción de la salud psicoecoafectiva del colectivo con el que se trabaja.**

Ahondar en la comprensión de la manera en que el cuerpo y las emociones están relacionados y saber cómo traducir este vínculo, hace comprensible la vida de las personas y la acción social (Pedraza, 2017).

¿Qué pilares fundamentales abordamos?



Objetivos

> **Capacitar metodológicamente** en la aplicación de dinámicas corporales para la educación emocional y el crecimiento personal, adquiriendo herramientas prácticas y demostrando recursos de organización y gestión didáctica en la práctica corporal.

> **Descubrir el valor de la dimensión corporal** para la salud física, emocional, mental, relacional y esencial.

> **Experimentar prácticas motrices diversas para la dinamización de grupos.** Expresión corporal, técnicas corporales introyectivas (masaje, técnicas de respiración, atención plena y relaja-

ción), comunicación no verbal (mirada, contacto, paralenguaje, lenguaje gestual, espacio...), danza improvisación, danzas colectivas, teatro gestual, deportes y juegos.

> **Elaborar un criterio reflexionado** sobre la corporeidad, la motricidad y su aplicación.

> **Repensar la educación** incorporando dinámicas pedagógicas más respetuosas con el Ser.

> **Mejorar las habilidades expresivas y comunicativas** del profesional ampliando su lenguaje del cuerpo.

Observaciones: no se necesita experiencia previa en técnicas corporales. Se trabaja desde las habilidades motrices básicas y expresivas.

Contenidos del Programa Incorporarte

MARCO TEÓRICO Y CIENTÍFICO

EPISTEMOLOGÍA DE LA MOTRICIDAD HUMANA. ¿Cuerpo – corporeidad? ¿Movimiento - motricidad? ¿Motricidad, creatividad y desarrollo humano? El mapa de cuerpos.

NEUROCIENCIA. Cuerpo y salud física, emocional, mental, social e interior. La salud desde el modelo de Ecología emocional: Bien-Estar y Bien-Ser. La inteligencia corporal.

EL CUERPO EN ACCIÓN

CUERPO TÉCNICO. ¿Cómo mejorar el aprendizaje, la memoria y mantener un cerebro sano? Actividades de predisposición psicocorporal individual y grupal, para la mejora de las capacidades mentales y emocionales. Cuerpo, cerebro y neurobiología. Neuromotricidad y educación: “NeuroEF”.

CUERPO SENSIBLE. ¿Cómo desarrollar la consciencia, la atención plena, el aquí y ahora desde el cuerpo? Actividades para la conciencia corporal y emocional. Descubrir el territorio corporal: lo que tengo, lo que soy. Despertar los sentidos y la percepción como base de la atención plena y del desarrollo de la consciencia para la vida.

CUERPO AFECTIVO. ¿Qué estrategias corporales usar para el autocontrol y la regulación emocional? Actividades para la gestión adaptativa de las emociones y el equilibrio tónico-emocional: descarga de la tensión emocional, canalización, recuperación de la energía, relajación.

CUERPO INSTINTIVO. ¿Cómo escuchar al cuerpo y mejorar nuestra energía creativa y vital? Aproximación y reflexiones acerca de las necesidades básicas y pulsiones del ser humano: nutrición y sexualidad. La conexión del cuerpo y la naturaleza.

CUERPO EXPRESIVO. ¿Cómo desinhibir y enriquecer los canales expresivos de las personas? Actividades de expresión corporal para el autoconocimiento, la autoestima y la autoafirmación. Disfrutar del movimiento y sentir el placer de la espontaneidad para potenciar la autoexpresión personal.

CUERPO COMUNICATIVO. ¿Cómo generar encuentro y facilitar la relación grupal? Actividades para mejorar el clima grupal. Actividades para el desarrollo de vínculos y educación de habilidades interpersonales. Comunicación efectiva y afectiva desde la Comunicación No Verbal.

CUERPO CREATIVO. ¿Cómo posibilitar la originalidad y la integración de capacidades para promover un estado de autocompetencia, bienestar y sentido en las personas?

La posibilidad del Ser: aprendizaje de habilidades de vida. Actividades para potenciar la autonomía personal y emociones automotivadoras: satisfacción, felicidad, serenidad, armonía, confianza.

CUERPO TEMPLO. Presencia, esencia y existencia

El cuerpo en la Interioridad. Cuerpo y espiritualidad. Dinámicas de reflexión y autoconocimiento desde la metáfora del cuerpo, visualizaciones, integración y evolución transpersonal.

LA PEDAGOGÍA DEL SER

¿Qué es? ¿Para qué? ¿Cómo?

Un modelo para el crecimiento interior: la Ecología Emocional. Método Incorporarte: principios y valores en acción; estilos de enseñanza. Didáctica de las prácticas motrices. Diseño de sesiones, aplicación de actividades y planificación de programas.

¿Qué tipo de prácticas motrices podemos aplicar, porqué y cómo?

INTELIGENCIA CORPORAL PARA EL DESARROLLO DEL SER. Expresión y comunicación corporal, danza creativa y otras actividades rítmicas, juegos cooperativos y deportivos, sistemas de ejercicios orientales, técnicas de relajación y respiración, teatro gestual, etc. Aplicando Incorporarte: laboratorio de prácticas.

