



Entrenamiento Emocional

PRESENTACIÓN y DURACIÓN

Este Curso consta de 150 horas teórico-prácticas presenciales y elaboración de trabajos, durante 9 módulos de 1 sábado o 2 miércoles al mes (ver en web)

El curso de Entrenamiento Emocional es una síntesis y combinación de las técnicas que nos aportan disciplinas como la Psicología, Medicina Tradicional China, Ayurveda (Chakras), Terapia Floral, Shiatsu (digitopresión)...

Nos basamos en el concepto holístico del Ser Humano, donde todo lo externo afecta a su interior (pensamientos, emociones, creencias, actitudes, comportamiento...) y todo lo interno afecta a sus relaciones con el entorno (familia, pareja, trabajo...).



2

Este curso **nace** tras años de experiencia en consulta, observando y entrenando en los pilares fundamentales para alcanzar el bienestar físico y emocional, así como la demanda por parte de profesionales de habilidades y herramientas complementarias a la hora de desarrollar su trabajo.

Es la base de nuestro Crecimiento Personal, el cual podemos seguir ampliando, quien lo desee, con el Curso de Entrenador Emocional.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- **Personal:** todas aquellas personas que quieran conocerse mejor y crecer a nivel personal.
- **Profesionales** del campo sanitario, parasanitario, educadores... que deseen ampliar su abanico de herramientas y habilidades para un mejor desarrollo de su praxis profesional.

¿DÓNDE PUEDO PONERLO EN PRÁCTICA?

- A nivel **personal**.
- En mi entorno cercano: **familia, pareja, hijos, amigos...**
- Entorno **laboral:** compañeros de trabajo, pacientes, alumnos, jefe, empleados...
- Un puente para acceder a [Entrenador Emocional](#)

¿QUÉ ES LO PRINCIPAL QUE VAMOS A TRABAJAR?

A continuación presentamos de forma esquemática los principales temas que vamos a desarrollar de forma teórica y muy práctica durante el curso.

Partiremos del concepto de la persona como ser holístico para poder entender posteriormente cómo las situaciones externas nos afectan en nuestro interior y cómo nuestro interior (cómo nos sentimos y lo que pensamos) no afecta en nuestras relaciones externas.

- ¿QUÉ ÁREAS QUIERO MEJORAR EN MI VIDA? ¿QUÉ ME PREOCUPA?
 - Relaciones Familiares
 - Amistades
 - Sexualidad
 - Pareja
 - Hijos
 - Trabajo
 - Cambios Vitales
 - Tiempo Libre...
- RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES
 - Superar los Miedos
 - Canalizar el Enfado y Frustración
 - Culpabilidad - Celos
 - Salir de la Tristeza, Superar la Pérdida
- ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
 - Preocupación excesiva
 - Nuestro cuerpo habla y nos avisa
- TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN
 - Lenguaje Corporal
 - Lenguaje Verbal
- ASERTIVIDAD
 - Servicial SI, Servilismo NO
 - Quiero...
 - NO Puedo
 - NO Quiero
 - NO Sé
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- INTRODUCCIÓN A LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS:
RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO ENERGETICO



Durante el curso aprenderemos herramientas de diferentes técnicas como:

- * Entendimiento fisiológico de la respuesta de estrés y sus efectos.
- * Técnicas de relajación.
- * Pranayamas.
- * Introducción Atención consciente (Mindfulness).
- * Qué nos hace más vulnerables.
- * Pensamiento positivo.
- * Hábitos de alimentación en situaciones de estrés prolongado,
- * Ayuda de oligoterapia, fitoterapia...
- * Técnicas de negociación para la resolución de conflictos
- * Expresión de las emociones con ejercicios de bioenergética Qi Gong.
- * Regulación de emociones desde el equilibrio de los Chakras.
- * Canalización y regulación de emociones desde la auto-digitopresión.
- * Aromaterapia y Cromoterapia.



Trabajo final de curso:

Plan Estratégico Personal.

Al terminar este nivel se entregará de:

Entrenamiento Holístico Emocional

Este curso te habilita para realizar el curso de Entrenador Emocional

TITULACION PRIVADA, HOMOLOGADA POR LOS ESTANDARES DE CALIDAD ESTABLECIDOS EN PSICONATURAL FORMACION

DURACIÓN: 9 meses

HORARIO, DESCUENTOS Y CALENDARIO EN WEB (consulta las ofertas)

"Formación no reglada acogida al Real Decreto 1.004/1991 de 14 de Junio, sin titulación oficial. Sometida al tribunal de arbitraje privado en la ciudad de Granada, según ley 36/1988 de 5 de Diciembre"

www.psiconaturalformacion.com formación@psiconatural.com 958 127 345

Todos los derechos reservados, prohibida su reproducción total o parcial sin autorización de Psiconatural SL

