



Gestión Emocional

“un camino hacia la Salud”

*“Enfadarse es fácil; todo el mundo lo hace.
Pero saber porque, cuando, donde, para que y como,
eso es una habilidad.”*

Aristóteles

Todo los días vemos como el comportamiento de cada ser humano influye en el estado anímico de los demás, vagamos por el mundo como bombas emocionales contagiando nuestras emociones como un virus social, para bien y para mal.

Las últimas investigaciones científicas demuestran que cada uno de nuestros pensamientos produce la descarga de una sustancia química que influye en cómo nos sentimos.

La consecuencia es que nuestro cerebro responde de inmediato ante los estímulos emocionales.

Los pensamientos y las emociones afectan a nuestro cuerpo, por eso, la manera en que nos sentimos físicamente en un momento dado está relacionado con los pensamientos que tenemos en esos momentos.

En general reprimimos las emociones porque hemos sido educados con la creencia de que son malas, entonces las negamos.

Pero las emociones reprimidas se quedan en nuestro cuerpo, hasta que decidimos y aprendemos a liberarnos de ellas.

Si no logramos liberarlas sentiremos fatiga y a veces depresión.

Por ejemplo, al intentar controlar en exceso el enfado o la tristeza habrás notado como se agota tu energía.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando intentamos controlar nuestras emociones repitiéndonos una y otra vez que no deberíamos sentir lo que sentimos?

¿Podemos elegir nuestros sentimientos?

Aunque pensar en positivo sea útil, los pensamientos positivos, el conocimiento... solo funcionan el 5% del tiempo, el 95% son los hábitos que tenemos adquiridos desde la niñez.

Y esa es la razón por la que los pensamientos positivos no son suficientes. Ayudan, pero no ves muchos resultados ¿es así?

La verdad es que en nuestra mente, quien realmente tiene el poder es nuestro INCONSCIENTE, es millones de veces más poderoso e importante que la mente consciente. ¿Lo sabías?

Utilizamos el inconsciente el 95 % del tiempo, pero no lo podemos controlar:

¿alguna vez has intentado parar el latido de tu corazón? ¿lo has conseguido?

Aunque NO puedas controlar tu inconsciente, la buena noticia es que SI puedes REPROGRAMARLO, modificando los programas mentales erróneos y recreando toda tu vida emocional y física.

Así es, no podemos negar nuestras emociones, ni tampoco podemos evitarlas, pero siempre podemos buscar maneras de transformarlas en emociones saludables.

Para conseguirlo es importante que aprendamos a integrar pensamiento y emoción: lograr que esta última no se imponga, pero tampoco obstruirla.

“Los pensamientos tienen más poder curativo que la química”

Bruce H. Lipton, investigador celular

Para acompañarte en este camino hacia la Salud, la *Escuela del Talento* te ofrece la posibilidad de desarrollar un trabajo de *Supervisión y Coaching* en grupo, finalizado al autoaprendizaje y automotivación, infundiendo optimismo y positividad, gracias a un aprendizaje fácil y satisfactorio.

Acompañado por el grupo y por mí, te permitirás observar, analizar y solucionar todas esas características que influyen en tus situaciones límites y en tus bloqueos emocionales.

Si quieres sentirte más feliz y satisfecho en Tu Vida, si por fin quieres tener Salud Física y Emocional, necesitas revisar tu forma de hacer las cosas y aprender nuevas herramientas.

Premisas

El desarrollo del trabajo de:

Gestión Emocional “un camino hacia la Salud”

tiene como condición necesaria la instauración de un clima confortable, de confianza y empatía.

La flexibilidad en los contenidos es el eje de esta acción formativa, de acuerdo a las necesidades e intereses de los asistentes.

Es en este contexto que se debe producir, de forma espontánea, la autoevaluación y la mejora continuas.

Como lo vas a aprender

Las sesiones de: **Gestión Emocional “un camino hacia la Salud”**

son fundamentalmente prácticas, la metodología es altamente vivencial y participativa, adaptada a casos reales concretos.

A través del estudio y la supervisión de los casos aportados por los asistentes, se ofrecerán las herramientas mas adecuadas para la solución del caso.

En cada sesión, se trabajarán los casos a nivel de estructura, y nos detendremos con particular atención en redefinir las dificultades de cada asistente.

Estudiaremos los mecanismos disfuncionales que se producen en la percepción y las reacciones del participante, incidiendo en aquellos aspectos más relacionados con los estilos comunicativos de cada uno.

Objetivos formativos

El objetivo de: **Gestión Emocional “un camino hacia la Salud”**

es crear un nuevo camino hacia la salud, una nueva auto-consciencia.

Para hacer esto hay que revalorizar las emociones, ser consciente de ellas y aprender a expresarlas de la forma mas sana y adecuada en cada momento de nuestra vida.

-
- Aprender a conectarse con las emociones y saber identificarlas.
 - Analizar y enfrentarse a los conflictos de forma constructiva.
 - Aprender estrategias de gestión emocional para una mejora de la salud.
 - Adquirir información relevante sobre los principios del Coaching con Programación Neurolingüística y la Inteligencia Emocional.
 - Aplicar las herramientas del Coaching con PNL a casos concretos traídos por el grupo.
 - Identificar en sí mismos aspectos sobre creencias y valores relevantes en el desempeño personal.
 - Mejorar la comunicación con uno mismo gracias a buenas practicas de aprendizaje eficaz.

Duración y precio

Los encuentros se realizaran cada **15 días** en sesiones de **2 horas y media** de duración desde las **18,30 hasta las 21,00h.**

Una experiencia única en un entorno agradable, una formación práctica, estructurada y útil.

El pago se realizara mensualmente y el precio es de: **60€ al mes.**

Coach: Simonetta Carta

Simonetta Carta es Trainer Coach por The Internacional School of Coaching, Master en Hipnosis Ericksoniana con PNL.

Especializada en Coaching del Talento, Programación Neurolingüística, Arte Terapia, Inteligencia Emocional, Terapia Sistémica, Terapia Breve Estratégica y Modelo Clínico Integrado.

Desde el año 1995, trabaja en España como Consultor-Coach en el campo de la Gestión del Conocimiento e Innovación.

Es Fundadora y Directora de la *Escuela del Talento*, espacio dedicado a la Formación y Desarrollo del Potencial Humano: www.escueladeltalento.com

Condiciones de la inscripción

1. Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción.
2. La plaza no se considerará reservada hasta la recepción del justificante del pago de **60€** en razón del pago del primer mes a:

simonettacartacoach@gmail.com

Mas informaciones e inscripciones: simonettacartacoach@gmail.com