



TALLERES DE EDUCACION EMOCIONAL 2010

Dirigidos a:

Aquellas personas que necesiten entender y controlar sus emociones, desarrollando hábitos y actitudes que les ayuden a superar los pequeños o grandes obstáculos que surgen en el día a día. Conseguirán mejorar la autoestima , la ilusión y controlarán mejor sus vidas.

OBJETIVOS:

- A) Desarrollar unas creencias, hábitos y actitudes que permitan aumentar el equilibrio emocional y como consecuencia la tranquilidad .
- B) Aprender unas técnicas practicas (Coaching) para poder averiguar dónde vas y dónde realmente te gustaría ir.
- C) Obtener las herramientas necesarias para conseguir llevar una vida coherente y feliz.

1º **¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?.**

Bº de su desarrollo en tu calidad de vida y bienestar.

2º **¿COMO FUNCIONA LA MENTE?**

Los pensamientos pueden ser tus enemigos o tus aliados según los controles.

3º **COMO PODEMOS GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS. (I)**

¿Qué hacer cuando no estoy bien ,enfadada, triste etc...?

4º **COMO PODEMOS GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS. (II)**

Técnicas para el funcionamiento sano de la mente.

C/ Velázquez, nº 21, 5ª planta 28001 Madrid - Tlf: 91 154 13 13 - info@fundacionhumanae.org

5º EI PODER DEL PRESENTE.

La vida esta Aquí y Ahora.

6º CONOCETE Y QUIERETE.

Si te conoces y te aceptas, tendrás una alta autoestima.

7º LA SUPER-MEDICINA: GRATITUD.

Si agradecemos lo que tenemos, veremos las cosas de otro color.

8º LA ACTITUD POSITIVA CONSTRUCTIVA.

La actitud positiva es la mejor herramienta para poder conseguir

Ser feliz y tener éxito en lo que nos propongamos.

9º SUFRIR ES UNA MALA OPCION.

Aprender a aceptar la realidad y hacer los cambios necesarios

Es una forma de sufrir menos en algunas situaciones difíciles.

10º TU PLAN ESTRATEGICO DE VIDA.

Objetivos y Metas Personales.

Como saber lo que deseas y elaborar un plan para conseguirlo.

Directora del Taller: Paloma Vela Candanedo. Coach Personal.

Conseguirán mejorar su la autoestima, la ilusión y la resiliencia ante la vida.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Una vez realizado el Programa, los asistentes tendrán el marco de referencia para conseguir un bienestar físico y emocional.
2. Comprensión del nivel de autenticidad y coherencia de cada uno de los asistentes. Con aportación e implementación de las herramientas para desarrollar dichas capacidades.
3. Comprensión de la importancia de controlar las emociones y las consecuencias de no hacerlo.
4. Toma de conciencia de las necesidades personales y de los cambios a realizar.
5. Identificación de las creencias y actitudes que actualmente nos están limitando tanto en el entorno personal como profesional.
6. Elaboración de un plan de objetivos y retos a corto y largo plazo.