



COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA LA VIDA DESDE LA MIRADA SISTEMICA (EL VIAJE DEL HEROE INTERIOR)

PROFESORA: MAITA CORDERO AYUSO

Tfnos: 91 7265248 / 630 663 144

E-mail: maita.angeles@telefonica.net

Web: www.maita.es

Introducción

El enfoque sistémico según el modelo de Bert Hellinger concibe a la familia y a los distintos grupos sociales a los que pertenecemos como un todo, un sistema u organización en el que sus miembros se encuentran vinculados, existiendo unos órdenes y dinámicas que se establecen entre ellos.

Su conocimiento es una herramienta que permite ampliar la mirada y abordar eficazmente las distintas problemáticas que aparecen en las relaciones humanas, comprendiéndolas profundamente, de forma muy rápida y eficaz.

El curso tiene 5 aéreas definidas que se tratarán simultáneamente

El trabajo sistémico según Bert Hellinger.

Las técnicas de comunicación no violenta.

Desarrollo de técnicas de Inteligencia Emocional

Los síntomas en el cuerpo y como entenderlos

El trabajo personal

El trabajo lo realizaremos a través de tres miradas:

- El inconsciente personal: Las memorias activas, los propósitos, las creencias y valores....etc.
- El inconsciente sistémico o familiar: los vínculos y lealtades, los secretos familiares...etc.
- El inconsciente colectivo: “El viaje del héroe”

Objetivos

- Acercamiento a la inteligencia emocional, desde una mirada sistémica.
- La comunicación no violenta.
Conseguir que la comunicación sirva para expresar estados de ánimo, para crear vínculos de cooperación y entendimiento y para construir una red donde la persona se siente comprendida y segura.
- Aprender a mirar al cuerpo como un sistema que habla a través de los síntomas, gestos y movimientos psicomotores.
- Profundizar experimentalmente en el conocimiento de los órdenes y dinámicas propios de los diversos ámbitos de la vida tanto personal como laboral o familiar.
- Ofrecer herramientas a los profesionales para su aplicación práctica y concreta dentro y fuera del ámbito profesional, que permitan:

-Aceptar el conflicto como soporte para superar las dificultades interpersonales.

-Crear situaciones lúdicas y distendidas, en donde sea más fácil la comunicación.

- Crear dinámicas divertidas que generen vínculo y motivación en los profesionales y que luego se puedan llevar a los lugares de trabajo.
- Conocer las leyes sistémicas y su aplicación al trabajo con objetos relatos y dibujos.
- Profundizar experimentalmente en el conocimiento de los símbolos los cuentos y el trabajo con muñecos.
- Reflexionar sobre:
 - Las posturas personales que crean contradicción.
 - Los hábitos de autorresponsabilidad.
 - Las metas personales y las estrategias eficaces para lograrlas.

Destinatarios del curso:

Será un trabajo personal aplicable al aula al trabajo social o a la consulta.

Metodología

Éste es un curso eminentemente vivencial. A través de juegos, dinámicas grupales y talleres se pondrán en práctica de forma globalizada y activa los distintos contenidos.

Se introducirán los aspectos teóricos correspondientes a cada sesión mediante breves exposiciones, acompañadas de ejemplos prácticos, ejercicios y movimientos en los que participarán activamente los componentes del seminario.

Habrá espacios para comentarios, preguntas e intercambio de reflexiones.

También será posible abordar problemáticas y casos particulares .

Contenidos generales

¿Donde estas en este momento?

¿Qué tipo de héroe eres?

Tu cuento personal

¿Cuáles son tus sueños?

El inicio del camino

La primera posada la "del perdón"

Tomamos el bus de la "Paz interior"

El encuentro con los guardianes

Pasando el umbral

La sombra, un camino de conocimiento.

Los asaltantes del camino

Desarrollo de las capacidades internas, los dones personales.

La transformación personal.

El compromiso con uno mismo.

La vuelta al Hogar

Contenido de las cuatro primeras sesiones

1ª sesión (quien eres)

- El inicio del viaje: La metáfora del camino del Héroe.
- Donde estas en este momento de tu vida (las memorias activas)
- Que mochila llevas.
- Áreas importantes de tu vida y como se interrelacionan.
- Creación del personaje.
- Técnicas con las que se trabajan estos temas.
 - Dinámicas grupales (juegos cooperativos)
 - Visualizaciones creativas
 - Movimientos sistémicos.
 - Introducción a la Inteligencia emocional

2ª sesión (Los orígenes)

- La posada del perdón
- El bus de la paz interior (los órdenes de los sistemas)
- Qué tipo de familia tienes (valores y creencias interiorizados)
- Las frases perdidas de la familia.
- Una forma distinta de hacer el genograma.
- Técnicas con las que se trabajan estos temas.
 - Visualizaciones creativas
 - Dibujos sistémicos
 - Trabajo con muñecos y objetos desde la mirada sistémica.
 - La epigenética
 - La inteligencia emocional de tu sistema.

3ª sesión (Las trabas que te pones)

- Los asaltantes del camino (los miedos)
- La heridas básicas
- Las corazas corporales
- Trabajo con tu nombre (cambiar las cargas que lleva en privilegios)
- Técnicas con las que se trabajan estos temas.
 - Visualizaciones creativas
 - Técnicas de Inteligencia emocional.
 - Trabajo con muñecos y objetos desde la mirada sistémica.
 - Juegos corporales de bioenergética

4ª sesión (Tus sueños)

- De la posada de los anhelos.
- A la de los sueños
- El propósito de la vida
- Tus aliados interiores
- Técnicas con las que se trabajan estos temas.
 - Dinámicas grupales (juegos cooperativos)
 - Visualizaciones creativas
 - Movimientos sistémicos.

CALENDARIO:

SABADO 20 DE SEPT. DE 10:30 A 18:30 HORAS (CON UNA HORA PARA COMER)

SABADO 18 DE OCT. DE 10:30 A 18:30 HORAS (CON UNA HORA PARA COMER)

SABADO 22 DE NOV. DE 10:30 A 18:30 HORAS (CON UNA HORA PARA COMER)

SABADO 13 DE DIC. DE 10:30 A 18:30 HORAS (CON UNA HORA PARA COMER)

PRECIO:

60 EUROS CADA SESIÓN

(SI SOMOS MENOS DE 16 PERSONAS EL PRECIO SERÁ DE 70 EUROS)

LUGAR DE REALIZACIÓN:

CENTRO PADMAMURTI - CALLE SOR MARIA DE AGREDA N° 30

(Metro quintana salida hermanos Machado)

Si te interesa venir a todos los módulos o a alguno suelto, me lo puedes decir por email maita@maita.es O por teléfono 630663144

