

TALLER

Mis sentimientos y emociones: conocerlas, comprenderlas y gestionarlas.

Leire Ruiz de Zarobe
Profesora de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)
Experta en formación humana y desarrollo personal

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Nuestros sentimientos y emociones reflejan lo que nos afecta física y psicológicamente, así como la forma en que reaccionamos ante las realidades que vivimos. Constituyen una realidad de gran peso en nuestra persona. Los sentimientos y emociones tienen una razón de ser en nosotros que nuestra razón suele ignorar y cada sentimiento y emoción contiene un mensaje sobre nosotros. Cuando no conocemos bien nuestros sentimientos somos “víctimas” de ellos y podemos ser fácilmente arrastrados y dominados por ellos. De hecho, no conocer y gestionar adecuadamente nuestras emociones nos impide nuestra propia realización y nos sabotea nuestro propio bienestar y felicidad. Sin embargo, es posible encontrar las claves para conocerlos, comprenderlos y gestionarlos, con miras a una integración de los mismos en nuestra persona y en nuestro desarrollo humano.

En este taller, aprenderemos a tomar conciencia de nuestras emociones, a identificarlas, a adentrarnos en su mensaje y a expresarlas. Comprenderemos también su razón de ser en cada uno/a de nosotros/as. Todo ello nos permitirá poder gestionarlas mejor para nuestra realización personal. El fin último es adquirir una inteligencia emocional que contribuya a nuestro mejor equilibrio vital y al desarrollo de nuestra persona de manera constructiva.

PROGRAMA

1. El mundo de los sentimientos y emociones
 - Acercamiento a las emociones, su funcionamiento en la persona y su lenguaje
 - Nuestra capacidad de sentir
 - La necesidad de abrirse a los propios sentimientos para conocerse y desarrollarse de manera equilibrada.
2. Método en 4 pasos para conocer y comprender mis sentimientos y emociones

- 1º paso
 - 2º paso
 - 3º paso
 - 4º paso
 - Práctica del método
3. Mis sentimientos y emociones positivas
 - Conocimiento de nuestros sentimientos positivos y relación con nuestra identidad y realización
 - Referencia y potenciación de nuestros sentimientos positivos
 4. Mis sentimientos y emociones negativas
 - Conocimiento y comprensión de nuestros sentimientos negativos y captación de su mensaje
 - Integración y liberación de los sentimientos negativos
 5. Plan de acción y síntesis.

METODOLOGÍA

La metodología del curso consistirá en:

- algunas lecciones teóricas
- ejercicios de puesta en práctica de las lecciones
- actividades de autoobservación y autoconocimiento, a fin de que cada persona experimente en sí misma dichas lecciones

DURACIÓN

1º trimestre. Adaptación al horario del centro.