

Curso de:

inteligencia emocional y relajación

*Un entrenamiento para
aumentar el bienestar y la
satisfacción con tu vida a través
del autoconocimiento, el manejo
de las emociones y la relajación.*

¿A quién está dirigido? Este curso es para ti si....

- En ocasiones te cambia el estado de ánimo y te cuesta saber por qué
- Te gustaría tener herramientas para poder manejar tus estados emocionales
- A menudo tu mente se desboca e imaginas las peores situaciones
- Te quedas enganchad@ en la rabia
- Evitas o reprimes tus emociones
- A veces te dejas llevar por tus impulsos y tomas decisiones equivocadas
- Te das cuenta de que tus emociones afectan a tu salud, pero no sabes cómo evitarlo
- Te gustaría no ser tan pesimista y disfrutar más de las cosas buenas que hay en tu vida

En definitiva, está dirigido a todas aquellas personas que desean mejorar su Bienestar emocional, trabajar en su desarrollo personal y lograr una mayor calidad de vida.



Qué te va a aportar?

- **Calma:** Practicando en cada sesión un ejercicio de **relajación y/o meditación** con distintas técnicas, para que te quedes con la que mejor te funcione.
- **Autoconocimiento:** Aprendiendo a **identificar tus emociones** y entendiendo mejor por qué aparecen, cómo se manifiestan, para qué te sirven, y qué información te dan.
- **Autorregulación:** Aprendiendo a **manejar tus emociones**, modulando su intensidad y duración, experimentando diversas aproximaciones de regulación de tus emociones desagradables.
- **Empatía:** Aprendiendo a entender **cómo se sienten los demás** y qué puede haberles motivado a actuar de una determinada manera.

¿Cómo se desarrolla?

El taller consta de 10 sesiones de 1h, que se realizan una vez por semana de modo Online.

Cada clase cuenta con un ejercicio de relajación o meditación y la exposición de los conceptos programados para esa clase a través de ejercicios prácticos individuales o grupales.

Contenidos

- Relajación y meditación
- Por qué tenemos emociones y para qué sirven
- Qué significa cada emoción
- Cómo se manifiestan las emociones y cómo las reconocemos en los demás
- Cómo regular las principales emociones desagradables
 - Ira
 - Miedo / Ansiedad/ Preocupación
 - Tristeza
 - Culpa
 - Vergüenza



www.controldelestres.es



info@controldelestres.es



692 596 616

***Imparte: Luisa Vela
Psicóloga y formadora especializada
en técnicas de control del estrés y
bienestar emocional
Experta en Psicoterapia e Hipnosis
Ericksoniana por el Instituto
Erickson, Máster en Programación
Neurolingüística por IPH, Ingeniera
agrónoma por la UPM y Autora del
método de reducción de estrés y
manejo de la ansiedad "Auto
Relajación Consciente".***

Control del Estrés

INGENIERÍA para las EMOCIONES

