

TALLER CO-FACILITADO POR:



CARME TENA

Psicóloga-Coach PCC.
Con nivel profesional
CL4 en Alba Emoting



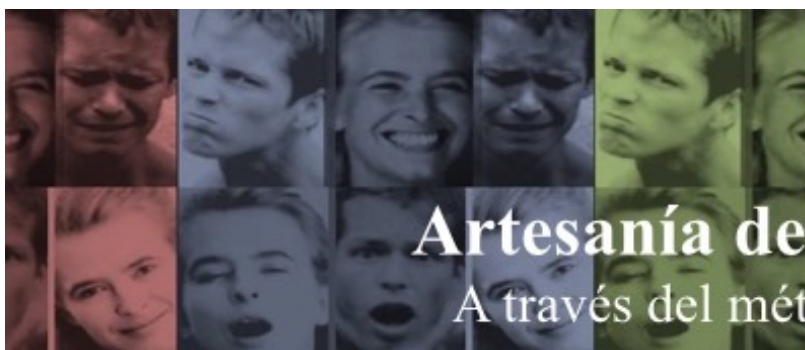
ELENA IBORRA

Psicóloga y Coach.
Con nivel profesional
CL4 en Alba Emoting

Carme Tena
Coaching i Formació

TALLER INICIAL

DE APRENDIZAJE EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MÉTODO ALBA EMOTING™



Artesanía de las Emociones A través del método Alba Emoting™

Somos seres emocionales y las emociones son las responsables de todas las decisiones que tomamos..., son el motor de nuestras acciones. Si tomamos conciencia de lo que nos pasa con ellas, las escuchamos, aceptamos y expresamos, se transforman en guías que nos orientan a vivir plenamente, comunicarnos mejor y ser más felices.

Para crear tu propia artesanía emocional, en este Taller te proponemos sumergirte en el mundo de las emociones a través de Alba Emoting™, un método de inducción emocional creado por la investigadora y psicofisióloga chilena Susana Bloch.

Te invitamos a:

- Ir desvelando el misterio de las emociones.
- Conocer los principios básicos del Método Alba Emoting™.
- Explorar y profundizar en la vivencia de los patrones respiratorios y posturo-faciales efectores de las 6 emociones básicas: rabia, miedo, alegría, tristeza, ternura y erotismo.
- Aprender a neutralizar la emoción a través de la práctica del step-out.
- Distinguir tus experiencias emocionales (emociones básicas, mixtas y estados de ánimo), agudizar la observación de las emociones en otras personas y explorar con parejas de emociones.
- Desarrollar el arte de reconocer, expresar, modular y transformar las emociones como guía de nuestras acciones, hasta un nivel suficiente como para utilizarlo personalmente.

Cuándo:

2, 3 y 4 de
noviembre de 2018

Dónde:

Lugar de realización
por determinar
en Barcelona ciudad

Horario:

Los tres días de 09:30h.
a 19:00h.

Precio: 435,00 €
(IVA incluido)

Cómo lo haremos

- A través de la experiencia corporal y el movimiento.
- Reflexionando individualmente y conversando en grupo con la guía del coaching.
- Registrando los hallazgos más significativos de la experiencia en cada emoción.



“Proponéis un espacio en donde sentir, escuchar y ver lo que le está pasando a nuestro cuerpo emocional, de una manera segura y excelentemente guiada. Me ha encantado poder compartir una vez más con vosotras, tener la posibilidad de mirarme al espejo que es el otro y poder así también servir de espejo, me lo llevo como una manera de estar en el mundo, con Ternura. Más lo vivo y más a gusto me siento, con la sorpresa como compañera de viaje, cada curso ha sido una aventura diferente y un “Darme cuenta” constante, aventura de la cual vuelvo con hermosas respuestas y con un bolso de preguntas”

*Cristóbal Pereira
Artista de circo-teatro*

Contacto e Información:

Puedes hacerlo por:

E-Mail: albaemotingbcn@gmail.com

Teléfono: 620037484 / 659108793

Web: www.albaemotingbcn.com

Para hacer efectiva la inscripción:

Rellena y envía la hoja de inscripción que tienes en la web (<http://bit.ly/Ycyf11>). Efectúa el ingreso de la totalidad del importe o de **140€** en concepto de reserva (**no retornable**), a la cuenta

ES90 1491 0001 2620 2447 9129 del Triodos Bank, a nombre de Maria del Carme Tena Pi, poniendo en concepto tu nombre + “Taller inicial noviembre 2018”.

Una vez verificados la hoja de inscripción y el pago te enviaremos un mail con la confirmación.

El precio del Taller incluye:

La asistencia durante los tres días de Taller, el material teórico en pdf y un certificado de asistencia, que acredita tu participación y la duración del Taller.

Para más información entra en:

www.albaemotingbcn.com



*Sònia Torner
Coach ACC*