



EL FOCO HACIA MÍ

"Gestión emocional de las relaciones interpersonales"

Un curso para crear un espacio donde compartir inquietudes y aportar sugerencias para el crecimiento personal.

Cuando te comunicas con otra persona, no sólo le transmites información, sino que le propones una forma de relación en la que, en ocasiones, hay trampas y enredos emocionales de los que no eres consciente. Es necesario que descubras cómo funcionas cuando te relacionas con los demás, que piensas, que sientes y cómo actúas.

Este curso te permitirá aprender a:

- ... **gestionar tus emociones**
- ... **descubrir cómo te relacionas con los demás y contigo**
- ... **reconocer los enredos emocionales que dificultan tu bienestar**
- ... **incorporar recursos para establecer cambios en tu manejo relacional.**

Dada la estrecha conexión entre dolor físico y emocional se ofrece en este curso y como novedad, la posibilidad de incorporar el ejercicio físico al trabajo emocional a través del NORDIC WALKING: andar con impulso mediante dos bastones.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender la importancia de la afectividad, el pensamiento y la comunicación en la relación con los demás y en el manejo del conflicto.
- ✓ Ser consciente del propio estilo relacional y de las trampas y enredos emocionales que me hacen sufrir
- ✓ Aprender pautas de relación saludables

METODOLOGÍA

Compartir inquietudes

CONTENIDOS

Cómo pienso

- Tipos de pensamientos para la toma de decisiones y el abordaje de los conflictos
- Pensamientos distorsionados y pensamientos que hieren y dificultan mi bienestar

Cómo actúo

¿Cómo actuamos en las relaciones con los demás?

¿Cómo nos posicionamos ante los conflictos personales?

¿Cómo manejamos los chantajes emocionales y la manipulación?

- Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Aprender a funcionar desde la asertividad
- Pautas saludables de relación: Algunos recursos clave

Cómo siento

¿Cómo vivo, siento y gestiono mis emociones?

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A toda persona que quiera seguir descubriéndose

INMA MERINO



Inma Merino nace en Madrid en 1970 y vive en Barcelona desde el año 2009. Estudió trabajo social y se dedicó profesionalmente a ello a lo largo de ocho años en diferentes ámbitos en especial el sanitario y en concreto en el ámbito de la salud mental. A lo largo de su vida ha estado comprometida con diferentes proyectos de voluntariado.

"Desde muy pequeña he sido muy sensible al sufrimiento de las personas que vivían situaciones de especial vulnerabilidad".

Lleva más de veinte años dedicada a la formación de voluntarios y personal de organizaciones y empresas de diferentes ámbitos, en particular el sanitario y el social, en temas de comunicación, habilidades sociales y cognitivas, liderazgo, trabajo en equipo y en especial todo lo relativo a la **Gestión de las Emociones**.

Durante los últimos doce años, toda esta actividad formativa la ha compaginado con la coordinación y gestión de proyectos de voluntariado en la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

*"Todo esto forma parte de un currículum lleno de aciertos y desaciertos, de logros y fracasos, de algún que otro título, y de alguna que otra teoría interesante para contar. Pero lo que marca un antes y un después en mi vida es descubrir que mi propia forma de interpretarla y vivirla me ha generado mucho dolor y vacío. Verlo, querer **ir a por Inma**, redescubriéndome cada día a través de mi propia experiencia, es mi mayor interés.*

Me siento llamada a compartir y ofrecer a otros esta propuesta de "cambio de surco" que también me ofrecieron otros a mí. A través de mis cursos y encuentros de formación en formato convivencial, de manera sencilla y desde la clave del compartir, te propongo vivir esta invitación al cambio personal."

FECHA Y HORARIO

31 de MARZO - 1 y 2 de ABRIL 2017

Horario

VIERNES 31

La llegada es partir de las 17,00h.

18,00h- 20,00h: Taller Iniciación Nórdic Walking

20,30h : Cena

21,45h: Inicio formación.

22,45h: Fin de la jornada

SÁBADO 1

7,45-8,45h: Nórdic Walking

9,00h: Desayuno

De 10h a 14h: Formación

14h: Comida

15,30h a 16,30h: Nórdic Walking

16,45h a 20,00h: Formación

20,30h: Cena

21,45h: Espacio para compartir

DOMINGO 2

7,45- 8,45h: Nórdic Walking

9,00h: Desayuno

De 10h a 14h: Formación

14,00h: Comida

15,00h: Fin del Curso

LUGAR

Casa de Espiritualidad Santa Elena

La Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra en el hermoso y apacible Valle de Solius, en el municipio de Santa Cristina d'Aro (Costa Brava, Girona). Es un espacio cómodo y acogedor para la celebración de convivencias, encuentros y ejercicios espirituales.



Casa de Espiritualidad Santa Elena

Carretera de Santa Cristina d'Aro
17246 SOLIUS – GIRONA
Tel.972837021
<http://www.casa-santa-elena.org>

La Casa de Espiritualidad Santa Elena está rodeada de amplias zonas ajardinadas que abren las vistas a un entorno natural excepcional para gozar de la paz y el silencio: el Valle de Solius.

El Valle de Solius (Santa Cristina d'Aro, Girona) es considerado como uno de los espacios más emblemáticos de la Costa Brava por su riqueza natural, paisajística y patrimonial. Con el encanto de ser además uno de los entornos más inalterados de la comarca.

Durante los últimos años la comunidad de Solius se ha destacado como defensora de estos parajes naturales, que se han visto amenazados por proyectos de urbanización.

Cercano a la Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra el Monasterio Cisterciense, fundado en 1967 por un grupo de monjes provenientes del Monasterio de Poblet, y edificado sobre la base de la iglesia parroquial de Solius, construida en el siglo XVIII a partir de una iglesia románica del siglo X o XI.



Instalaciones

Habitaciones individuales con baño privado



Cómo llegar

En transporte público

Renfe:

Hasta la Estación de Girona

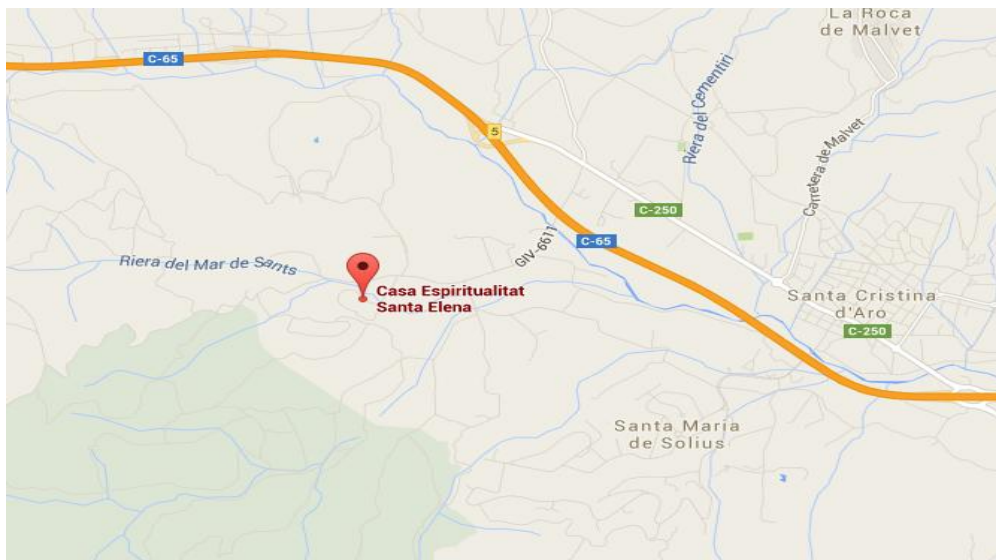
Autobuses

Empresa TEISA, desde Girona hasta Santa Cristina d'Aro. Si se lo solicita, se apea en el cruce de Solius (2 km.)

Desde Barcelona: Autobuses de la empresa SARFA, desde Estación del Norte hasta la Estación de Santa Cristina d'Aro. La estación del tren y la estación general de autobuses de Girona se comunican.

En Transporte privado

A Solius se llega por un desvío (muy cerca de Santa Cristina d'Aro) en la carretera de Girona a Sant Feliu de Guíxols.



PRECIO

240€ (IVA incluido)

Todo incluido: Formación y alojamiento (pensión completa en habitación individual con baño)

SOLICITUD DE PLAZA Y FORMA DE PAGO

Para solicitar una plaza ha de enviar un email a: inmamerinojimenez@gmail.com y recibirá un email de respuesta con la disponibilidad de plaza y un FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN.

Una vez reciba este email deberá ingresar 120€ a fondo perdido a:

Banco Santander ES20 0049 4700 3028 1724 7761

Efectuar transferencia bancaria a "**formación SOLIUS**" y poner NOMBRE y APELLIDOS del asistente. Remitir copia de la transferencia y formulario de inscripción y recibirá un email con la confirmación de la plaza.

Fecha tope de inscripción 28 de febrero 2017 (o hasta que se agoten plazas)

El importe restante 120€ se pagará antes del 15 de marzo 2017 efectuando una transferencia al mismo número de cuenta.

El mínimo de asistentes al curso para su realización será de 20 y el máximo de 35. La concesión de la plaza se hará por orden de inscripción. En caso de no asistencia al curso no se devolverán los 120€ en concepto de señal. En caso de anulación del curso se reembolsará el total del pago efectuado.

CONTACTA

Para cualquier aclaración puede enviar un email a: inmamerinojimenez@gmail.com

Para ampliar la información puedes entrar en: inmamerino.wordpress.com

MÁS INFORMACIÓN SOBRE NÓRDIC WALKING



La mente y el cuerpo trabajan constantemente sin separarse, lo que explica por qué muchos sentimientos se manifiestan a través de dolencias en diversas áreas del cuerpo.

El viernes 31 de marzo se comenzará por la realización de un taller formativo y el sábado y el domingo se ejercitará lo aprendido. Esta formación teórica práctica de Nordic Walking permitirá incorporar a los asistentes una técnica de ejercicio físico para continuar ejercitando en su vida. Este movimiento posibilita practicar ejercicio saludable.

El Nordic Walking se trata del movimiento que está revolucionando el concepto del ejercicio saludable en todo el mundo y lo más interesante es que lo puede practicar todo el mundo. No importa la edad, ni si nunca has practicado deporte. Son muchas las ventajas que aporta a nuestro cuerpo y pocos los requisitos físicos necesarios para practicarlo.

Se obtiene entre un 40% a un 60% más de consumo de calorías, que el andar sólo, siempre que se utilice la técnica adecuada.

Es ideal para todas las personas que les gusta andar o lo hacen por prescripción médica. Puedes caminar sólo, acompañado, en grupo... puedes caminar por parques, senderos, caminos rurales, calles, playas etc...

- Moviliza hasta un 90% de la musculatura: trabajo eficiente y de poca intensidad. No genera impacto en las articulaciones.
- Relaja las tensiones de la zona cervical y elimina el estrés
- Economiza el trabajo del corazón
- Aumenta el suministro de oxígeno a todo el organismo.
- Fortalece el sistema inmunitario
- Retarda el proceso de envejecimiento
- Crea una sensación de seguridad y bienestar
- Estabiliza y fortalece el tronco
- Desarrolla las capacidades coordinativas

Para practicarlo es necesario llevar ropa deportiva que no sea de algodón, a ser posible sintética y zapatillas de running

La formación será impartida por Walkim Esport Club.

www.walkim.es