

SEMINARIO

DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN ACTIVA

¿Cómo conocer y liberar el talento genuino de cada persona?

¿Cómo pasar de ser víctima de las emociones y pensamientos a gobernar sobre ellos?

¿Cómo construir relaciones inteligentes y sanas?

OBJETO DEL SEMINARIO

Desvelar el "vínculo" (entre las emociones y la mente) y cómo interactúan, es imprescindible para conocer el funcionamiento del ser humano, que se ha identificado con él.

Es necesario desvelar ese "vínculo" pero no para reforzarlo (en el sentido de aprender a funcionar en él solamente), sino para salir de él y descubrir nuevos espacios de funcionamiento y de mayor libertad.

Si solo se trata de ajustar el mundo emocional al modelo mental, los resultados son efímeros porque dependen del propio modelo y sus referencias cambiantes como la cultura empresarial, cultura social, etc.

TTi acomete la IE teniendo en cuenta el vínculo entre el mundo emocional y el modelo mental. Desvela el constante esfuerzo por ajustarnos a las exigencias de este vínculo.

Al mismo tiempo, ayudamos además de a funcionar en él, a salirnos de él y tomar las riendas que nos llevan a espacios donde es posible evolucionar y aceptar modelos nuevos y singulares.

CUESTIONARSE el modelo y no solo ADAPTARSE a él correctamente, es el fundamento del trabajo de TTi.

Las posibilidades que se nos abren cuando nos atrevemos, mediante el trabajo de desarrollo de la Cons-

ciencia, a conocer las reglas del "vínculo emociones/mente" son de una gran riqueza para la persona a la vez que potencian fluidez, capacidad de liderazgo y empatía en las relaciones colectivas.

BENEFICIOS

- Comprender la existencia del vínculo entre emociones y pensamientos y conocer en la propia experiencia sus reglas de funcionamiento
- Conectar con la vía de acceso a un mayor conocimiento de uno/a mismo/a para comprender y dirigir las propias emociones
- Desarrollar el autodominio y la responsabilidad
- Aumentar la capacidad de elegir con mayor libertad
- Desarrollar el conocimiento de las emociones ajenas y la capacidad de empatía
- Favorecer un entorno de relaciones colectivas más maduro, libre y responsable

DIRIGIDO A

Este curso está dirigido y diseñado a Directivos/as, Responsables de Organizaciones, Instituciones y

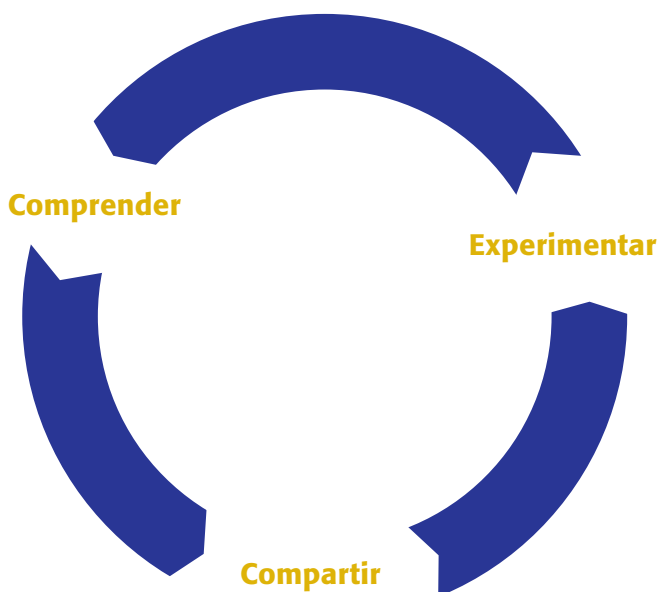
Administraciones Públicas... Personas que quieran desarrollar el gobierno de sus emociones sin reprimirlas ni manipularlas en sí mismas y facilitar en sus Organizaciones un clima de relaciones basadas en la madurez y la responsabilidad.

METODOLOGIA

Se utiliza un método de trabajo basado en reconocer y traducir a la práctica de cada persona los conceptos teóricos que se imparten, para ello se combinan éstos con ejercicios prácticos, individuales y en grupo.

Como herramienta de descubrimiento del funcionamiento de la mente y de su relación con las emociones y los comportamientos, se utiliza la Meditación Activa.

Se aplica un ciclo de trabajo en tres pasos:



COMPRENDER:

Exposición de las reglas básicas de funcionamiento que rigen el vínculo entre cuerpo-emociones-mente y sus implicaciones en los modos de operar de las personas.

EXPERIMENTAR:

Mediante meditaciones guiadas dirigidas a provocar que las personas experimenten en sí mismas la vinculación entre sus emociones y pensamientos.

COMPARTIR:

Para clarificar y entender más a fondo las propias experiencias recibidas, así como para descubrir enfoques y experiencias distintas que enriquezcan las propias y nos ayuden a ampliar la capacidad de ver.

El seminario es de 8 horas de duración.

CONTENIDO

- **La Alianza Emociones-Mente**
 - El modelo mental: qué es, cómo funciona.
 - Mente convencional.
 - Vínculo emociones - pensamientos.
 - Adaptación al Modelo Mental:
 - Lo que creo que debo ser.
 - Lo que creo que los demás ven en mí.
 - Ventajas y limitaciones de la adaptación.
- **Niveles de evolución emocional.**
- **El proceso que permite el propio gobierno emocional: fusión, diferenciación e integración.**
- **La superación de la mente convencional, el camino hacia la cooperación y la empatía.**
- **La cadena emocionalmente inteligente: Las Organizaciones del futuro.**