

JORNADAS DE Crecimiento personal e inteligencia emocional: **InteriorMente**

13 ABRIL 2024 en QUINTO

«Conectar con el cuerpo y la mente: una vida plena»

La capacidad para identificar nuestras emociones y la habilidad para manejarlos adecuadamente es vital para tener una vida serena y en plenitud.

Todos en algún momento nos hemos dejado llevar por nuestros pensamientos o nuestras emociones. Seguro que puedes identificar alguna situación en tu vida en la que lo que pensabas o sentiste te llevó a tomar una decisión de la que luego te arrepentiste, o te generó un conflicto con otra persona o te bloqueó tanto que dejaste de hacer algo importante para ti.

El papel que juegan las emociones en nuestra vida es tan importante que en esta jornada queremos acompañarte para que aprendas a observar, a entender y a conectar con tus emociones y así, desde la calma puedas conocerte mejor.

Cuando somos conscientes de nuestras emociones y tratamos de comprenderlas somos capaces de entender nuestras actitudes y comportamientos. Esta comprensión nos ayuda a ser más empáticos y mejorar nuestras relaciones con los demás.

Si aprendemos a escuchar nuestras emociones podremos enfrentarnos a los obstáculos que parezcan en la vida, aumentaremos nuestra resiliencia, y evitaremos que el miedo, la tristeza o la rabia nos bloqueen.

En este viaje, realizaremos ejercicios para conectar cuerpo y mente que nos ayudarán a mejorar nuestra salud física y mental, reducir el estrés e incrementar nuestro bienestar.

Aprenderemos a conocer y navegar las emociones difíciles que tanto sufrimiento nos generan como la rabia, la vergüenza o la culpa.

Descubriremos y exploraremos las creencias que están detrás de nuestros comportamientos.

OBJETIVOS DE LA JORNADA

- Conectar con nuestro cuerpo y aprender a escucharlo.
- Aprender la importancia de las emociones.
- Desarrollar la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás.
- Fortalecer nuestra resistencia ante las adversidades
- Lograr una mejor autoestima.
- Aprender a relacionarnos mejor con nosotros mismos.
- Mejorar nuestras relaciones con los demás.
- Vivir la vida plenamente.

¿QUIÉN PUEDE INSCRIBIRSE EN ESTA JORNADA?

Todas aquellas personas que residan o no en la Comarca de la Ribera Baja del Ebro quieran comenzar un viaje hacia **el autodescubrimiento, el crecimiento personal, y** entrenarse en el arte de la felicidad.

Esta jornada está destinada a todas aquellas personas que deseen aprender conectar consigo mismos, con su cuerpo y su mente para lograr el equilibrio que nos permita vivir una vida en plenitud.

¿QUIÉN NOS GUIARÁ EN ESTA JORNADA?

Yolanda Ruiz Vela

*Diplomada en Trabajo Social. Universidad de Zaragoza
Licenciada en Psicología, especialidad clínica. UNED
Acreditada por la FEAP como Psicoterapia Humanista Integrativa. Por APHIC
(Asociación de Psicoterapia Humanista Integrativa y Counselling de España
Formación en Terapia Gestalt.
Practicitioner en Programación Neurolingüística (PNL)
Formación completa en Masaje Tibetano. Pure Vision Tibetan Clinic, Kathmandu,
Nepal
Formación en Medicina Tibetana. Universidad de Medicina Tibetana de Kathmandu
International Sowa Rigpa College)*

Yolanda Atxa Elourdi

*Lcda. Psicología. Universidad de País Vasco.
Master en Educación Especial
Especialista en rehabilitación psicosocial y asistencia integral a la enfermedad
mental severa.
Master en Psicoterapia Breve Estratégica. Centro terapia estratégica de Arezzo.
Master-Practicitioner en Programación Neurolingüística (PNL)
Master en Sexología.*

M^a Carmen Bes Rozas

*Lcda. Psicología. Universidad de Valencia
Master en Salud Laboral. Confederación de empresarios de Aragón.
Master en Psicoterapia Breve Estratégica. Centro terapia estratégica de Arezzo.
Formación en Programación Neurolingüística. (PNL).
Formación en Psicología Humanista Análisis Transaccional Integrativo
Diploma Especialización en Mindfulness Universidad de Zaragoza
Entrenamiento "Externship" en Terapia Focalizada en las emociones (TCE).
Educador para Padres Certificado en Disciplina Positiva.
Experto en terapia de pareja y trastornos de personalidad por la Española Sociedad
de Medicina Psicosomática.*

PROGRAMA DE LA JORNADA

9 a 9:30H: Llegada y bienvenida.

9:30h a 10:30h Charla: **EMOCIONANDO-TE**

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cómo nos afectan?
- Entiende cómo funcionan tus emociones.

10:30 a 11h Pausa Café.

11 a 14h TALLER 1: **CONECTANDO CONTIGO - Yolanda Ruiz**

- Descubre cómo construyes tu realidad interna.
- Cuestiona tus creencias sobre ti mismo y los demás.
- Aprende a regular tus estados emocionales a través de la calma mental.
- Conexión cuerpo-mente.

14 a 16h Pausa Comida

16 a 19h TALLER 2: **INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA POTENCIAR TU AUTOESTIMA**
- **Yolanda Atxa**

- Cómo desarrollar una autoestima saludable.
- Descubre tus recursos y capacidades.
- Aprende qué es tratarte bien y cómo quererte.
- Entrena tu inteligencia emocional.