

FORM-ACCIÓN E-LEARNING:

La Casa de las Emociones



Es muy importante escoger donde, con qué y con quién invertimos nuestra energía emocional, sabiendo que la energía que no se dirige a crear se dirige a destruir.

Soler & Conangla

Descripción

Las emociones van y vienen, llenan nuestra vida, las respiramos, las apreciamos, las integramos y las dejamos partir; las ignoramos, las escondemos, las desatendemos, no las entendemos, nos peleamos con ellas, nos avergonzamos de ellas. **No se eligen, se sienten.**

Las emociones no son buenas o malas, son información. Su función es proporcionarnos datos valiosos para dar mejores respuestas en nuestra vida, en un mundo cada vez más incierto y complejo. Estas informaciones nos dan la oportunidad de mejorarla si aprendemos a gestionarlas adecuadamente. Para ello debemos traducir la información que nos aportan, incorporarla a nuestro mapa mental y realizar las acciones más adaptativas. Hay que prestarles mucha atención y cuidarlas, pues una gestión desadaptativa causa mucho sufrimiento e insatisfacción.

Un **hábitat emocional** es un territorio interior habitado por distintas especies emocionales que comparten los mismos recursos: tiempo, energía, dedicación, nutrientes, atención...

Los recursos son los que son, y es muy importante prestar atención en cómo los gestionamos para que las especies emocionales que habitan juntas encuentren el espacio óptimo y el equilibrio necesario.

Con este curso de 40h te presentamos ocho hábitats emocionales formados por **16 afectos y/o valores**, su gestión adaptativa y diferentes herramientas para trabajarlos. El curso consta de 8 unidades didácticas y 8 actividades de aprendizaje para su evaluación que se trabajan quincenalmente.

El curso de “La Casa de las Emociones” es un curso totalmente flexible en cuanto a los horarios, las entregas y el ritmo del curso. Con él pretendemos conciliar fácilmente la vida laboral y familiar.

Datos generales

Curso: LA CASA DE LAS EMOCIONES

Duración: 40 horas

Importe: 200 euros

Modalidad: E-learning

Centro impulsor: Instituto de Ecología Emocional (Fundació Àmbit Ecologia Emocional)

Destinatarios

Para aquellas personas y profesionales que deseen profundizar en el campo emocional y adquirir herramientas para una gestión adaptativa de los distintos afectos que se tratan.

La finalidad del módulo es invitar a la reflexión y proporcionar unas herramientas sencillas y eficaces para promover una mejor gestión emocional que nos lleve a una acción creativa.

Objetivos

- Aprender el arte de gestionar ecológicamente las emociones y canalizar la energía que éstas traen consigo de forma creativa y amorosa con la finalidad de mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar nuestro mundo.
- Las emociones tienen, entre otras funciones, la misión de aportarnos datos valiosos para tomar mejores decisiones en nuestra vida, algo cada vez más necesario en este mundo cada vez más complejo. Hay que prestarles mucha atención y cuidarlas, pues su gestión desadaptativa es la causante de mucho sufrimiento evitable e insatisfacción.
- Si las gestionamos desadaptativamente o no nos permitimos sentir las, vamos a acumular mucho peso y basura emocional en nuestro interior. En cambio, si aprendemos a gestionarlas adaptativamente, permitiéndonos sentir las, traduciendo bien la información que nos traen, incorporándola a nuestro mapa mental para finalmente pasar a la acción, aumenta nuestro bienestar y calidad vital.

- La Ecología Emocional apuesta por una gestión ecológica, sostenible e inteligente de nuestro mundo afectivo.

Objetivos

El curso está compuesto por ocho unidades didácticas. En cada una de ellas se tratan dos afectos (emociones, sentimientos, valores...) que comparten un mismo hábitat.

En cada unidad encontrarás la descripción de los afectos a tratar, la posible gestión adaptativa y desadaptativa de los mismos, relatos, ejercicios y preguntas despertador para reflexionar.

Con el curso se pretende:

- Tomar conciencia de que determinados afectos comparten los mismos recursos.
- Reflexionar sobre la gestión que podemos hacer con ellos.
- Conseguir herramientas y recursos para poder hacer una mejor gestión de nuestras emociones.

Contenidos

- U.D.1. Hábitat emocional compartido del miedo y la confianza.

El miedo llamó a la puerta. La confianza contestó: ¿Quién es? Y el miedo desapareció.
Proverbio chino

- U.D.2. Hábitat emocional compartido de la tristeza y la alegría.

Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena.
Proverbio sueco

- U.D.3. Hábitat emocional compartido de la ansiedad y la ternura.

Prisas y ternura son incompatibles. La caricia pide ritmos humanos que la prisa no contempla.
Soler&Conangla

- U.D.4. Hábitat emocional compartido de la envidia y la generosidad.

Todo lo que no se da, se pierde.
Proverbio hindú

- U.D.5. Hábitat emocional compartido de la indiferencia y la compasión.

Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena.
Mahatma Gandhi

- U.D.6. Hábitat emocional compartido del odio y el amor.

Construir el amor es un arte voluntario y difícil que dura toda la vida.
Jaume Soler

- U.D.7. Hábitat emocional compartido de la culpa y la responsabilidad.

Como somos nosotros... así es el mundo. Podemos escoger ser parte del problema de la humanidad o formar parte de la solución.

- U.D.8. Hàbitat emocional compartido de los celos y el desprendimiento.

*Los celos son, de todas las enfermedades del espíritu, aquella a la cual más cosas sirven de alimento y ninguna de remedio.
Michel Eyquem de Montaigne*

Metodología

- Con cada unidad didáctica se entrega una actividad de aprendizaje, las entregas de las cuales sirven para evaluar el curso.
- No se avalúan cuantitativamente las actividades, pues en todo momento tratamos con contenidos subjetivos.
- Para obtener el certificado de superación del curso es necesario haber entregado todas las actividades y un escáner emocional final.

Otros datos de interés

Correo electrónico: elearning@ecologiaemocional.org

Inicio plataforma E-Learning a partir del 4 Febrero 2019. Incorporación flexible al curso en función de disponibilidad.

Matrícula y pago

Formalizar la inscripción al curso rellenando este formulario bit.ly/casa-emociones

Una vez realizada la inscripción, podrá efectuar el pago via transferencia bancaria o bien via Paypal (indicaciones y detalles en la confirmación de inscripción).

****Una vez realizado el pago y formalizada la matrícula, a los pocos días recibes un mail de bienvenida con las indicaciones necesarias hasta el inicio de curso.*