



## **PROGRAMA CONSCIENCIA EMOCIONAL 2019**

Un espacio donde **CONOCERTE MEJOR**, aprender a amar lo que eres, trascender tus límites y alcanzar tu mejor versión.

**Modalidad:** Presencial (Se pueden cursar módulos sueltos) [Puedes inscribirte aquí >>](#)

**¿Dónde?:** Palau Solità i Plegamans (a 20 min de Barcelona).

**Organización del curso:** El curso entero consta de **10 módulos** que pueden cursarse de manera independiente. Cada módulo consta de 4 sesiones de 2,5 h. Total 10 h.

**Calendario:** **Lunes** horario de mañana de 9,30 a 12,15 h o tarde de 18,30 a 21,15 h.

**Facilita - Imparte:** Rebeca Pabón

**¿A quién puede interesar este curso?** A todas aquellas personas que quieran realizar un profundo trabajo de autodescubrimiento, desarrollo y transformación personal.

**METODOLOGIA DEL CURSO:** Es una metodología totalmente experiencial. Cada sesión consta de una introducción teórica y luego ejercicios de aplicación práctica y/o dinámicas de grupo basadas principalmente las Constelaciones Familiares, la PNL y la meditación.

**Inversión:** 79 € /módulo. Pago al inicio de cada módulo. Incluye material, sesiones presenciales y certificado de participación. *(Para quienes hayan cursado esta formación en anteriores ediciones y quieran repetirlo, la inversión será de 59 €).*

Las sesiones de **CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS** (1 sábado por la mañana al mes) son **OPCIONALES y COMPLEMENTARIAS** a cada **MÓDULO** y tienen un valor de +45 €. *Complementan el programa y por tanto, se realizarán dinámicas relacionadas con el tema que estemos trabajando. Se realizarán en las Instalaciones de Paddock Valles (Sta. Eulàlia de Ronçana) a través de la entidad 'ambCAVALLS'.*

## Programa 'Consciencia Emocional' POR MÓDULO

**Módulo 1** > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)

### Descubriendo nuestro origen. Constelaciones Familiares.

Días 16, 23, 30 de Septiembre + 7 de Octubre'19 *en horario de mañana o tarde.*

+ Sábado 28 de Septiembre de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### OBJETIVO MÓDULO:

Comprender los principales mecanismos del inconsciente y como este se manifiesta en nuestra vida, así como los principios desde los que establecemos las principales lealtades psicológicas a nuestra familia de origen, es el objetivo de este primer módulo.

Es una amplia introducción para comprender cómo funcionamos a nivel emocional y por qué nos es tan difícil cambiar. Aunque, como veremos, el cambio es posible si se atiende el origen de nuestras limitaciones y patrones afectivos.

#### Contenido Módulo 1:

1. Consciente e Inconsciente. ¿Cómo funciona el inconsciente?
2. Herencia y transferencia emocional.
3. Bases de Constelaciones Familiares y perspectiva sistémica. Los principios de amor de Berth Hellinger: Ley del orden - Ley de la pertenencia y no exclusión - Equilibrio entre el dar y el recibir.
4. La importancia de trabajar el árbol genealógico. - Aplicaciones prácticas. Trabajo de auto descubrimiento a través de las Constelaciones Familiares.



## **Módulo 2 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **Eneagrama, descubre tu personalidad**

Días 14, 21, 28 de Octubre y 4 de Noviembre'19

+ Sábado 26 de Octubre de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Reconocer y descubrir nuestra PERSONALIDAD y los automatismos que la rigen. Aprender a gestionarla con mayor Consciencia.

El Eneagrama es una herramienta que nos permite conocer profundamente nuestra personalidad con la finalidad de iniciar un hermoso camino de transformación y desarrollo individual.

Es un excelente método para abordar hacia donde nos conducen nuestros automatismos emocionales. También para reconocer los aspectos que trabajemos, en las personas que nos rodean mejorando así nuestras relaciones afectivas.

#### **Contenido Módulo 2:**

1. Los 9 eneatisos o tipos de personalidad. Características y trabajo de vida.
2. Descubre tu personalidad. Trabajo individual y grupal para reconocer y comprender muchos comportamientos y actitudes de ti mismo, y de la gente que te rodea.

## **Módulo 3 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **Gestión emocional del conflicto.**

Días 11, 18, 25 de Noviembre y 2 de Diciembre'19 *en horario de mañana o tarde.*

+ Sábado 23 de Noviembre de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

El conflicto es algo natural en las relaciones humanas. Aquí lo abordamos de un modo práctico y te facilitamos herramientas para que puedas gestionarlo de la manera más saludable posible.

#### **Contenido Módulo 3:**

1. ¿Qué es conflicto?
2. Estilos de comunicación. La asertividad como recurso.
3. Ejercicios prácticos de abordaje y resolución del conflicto interpersonal a través de la PNL y las Constelaciones Familiares.

## **Módulo 4 > 5 horas (2 sesiones de 2'5 h)**

### **Recursos para mejorar nuestra expresión**

Días 9 y 16 de Diciembre'19, en horario de mañana o tarde.

(Este módulo solo consta de 2 sesiones y por tanto la inversión es de 40 €).

+ Sábado 14 de Diciembre de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

A través de distintas técnicas de interpretación, tomaremos consciencia de nuestra expresión corporal habitual y os facilitaremos recursos para mejorar vuestra presencia y oratoria en las relaciones interpersonales.

## **Módulo 5 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **Las heridas y recursos de nuestro niño interior.**

Días 13, 20, 27 de Enero'20 + 3 de febrero'20, en horario de mañana o tarde.

+ Sábado 25 de Enero'20 de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Todos tenemos un niño interior, una parte de nosotros que sigue 'reaccionando' emocionalmente, desde experiencias de su infancia y que necesita ser rescatada, vista y acompañada a crecer. Nuestro objetivo en este módulo será reconocerla e integrar recursos para gestionar tus heridas infantiles.

#### **Contenido Módulo 5:**

1. '¿Quién es 'nuestro niño interior y cómo se manifiesta?'
2. Dinámicas experienciales para conectar con diferentes aspectos de nuestro niño interior:
  - 2.1. Lo que aprendí acerca del AMOR, MIS NECESIDADES y EL DERECHO A DISFRUTAR.
  - 2.2. Mis miedos infantiles – mis miedos adultos.
  - 2.3. Liberando mi necesidad de aprobación, reconocimiento, apoyo y protección:  
YO ME SOSTENGO.

## **Módulo 6 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **Recursos para mejorar tu relación de pareja**

Días 10, 17, 24 de Febrero'20 + 2 de marzo'20, en horario de mañana o tarde.

+ Sábado 22 de Febrero de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Conocer y reconocer, las dinámicas de pareja desde las que nos relacionamos e integrar recursos para potenciar nuestra relación de pareja es el objetivo de este módulo. Para ello abordaremos diferentes aspectos:

#### **Contenido Módulo 6:**

1. Bases de la relación de pareja.
2. Energía masculina y femenina.
3. Principales dificultades en la relación de pareja.
4. La pareja con hijos.
6. La sexualidad.
7. Equilibrio afectivo: Principio del dar y recibir.
8. Trabajo práctico a través de Constelaciones Familiares.

## **Módulo 7. > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **La elaboración del duelo**

Días 9, 16, 23 y 30 de Marzo'20, en horario de mañana o tarde.

+ Sábado 21 de Marzo'20, de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Todo final es un comienzo. Abordaremos esta temática en todas sus variantes (*pérdidas, separaciones, duelos de expectativas, etc*) facilitando recursos para vivir un proceso de duelo CONSCIENTE y SANO.

#### **Contenido Módulo 7 :**

1. ¿Qué es el duelo?
2. Fases del proceso de duelo.
3. Duelos traumáticos: Shock y trauma.
4. Tipos de duelo.
5. La muerte, un tema 'tabú'. ¿Qué ocurre cuando morimos?
6. Trabajo práctico sobre el duelo.

## **Módulo 8 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **¡ EMPODÉRATE !**

Días 6, 20 y 27 de Abril'20 + 4 de Mayo'20, *en horario de mañana o tarde.*

+ Sábado 18 de Abril de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Comprender la diferencia entre los distintos tipos de EMPODERAMIENTO (Ego y Esencia) e integrar herramientas para desarrollar AUTO CONFIANZA y AUTO ESTIMA desde la presencia y la CONSCIENCIA de los 'yo' que hay en mí.

#### **Contenido Módulo 9:**

1. Los 'YO' que hay en mí.
2. Dinámicas para aceptar y sostener los diferentes aspectos de mi personalidad.
3. Aprendiendo a amar lo que más rechazo de mí.
4. La auto exigencia: los límites de su valor.
5. Consciencia sobre mis recursos y potencial.
6. Empoderamiento desde el EGO y Empoderamiento desde la Esencia.
7. Trabajos y dinámicas de empoderamiento personal.

## **Módulo 9 > 10 horas (4 sesiones de 2'5 h)**

### **Reprogramación de Memorias Prenatales**

Días 11, 18, 25 de Mayo'20 + 1 de Junio'20 *en horario de mañana o tarde.*

+ Sábado 23 de Mayo'20, de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Descubre de qué modo te condiciona la experiencia en el útero materno y como ha través de estas experiencias construiste tus primeros guiones de vida. Empieza a DESPROGRAMAR aquellos guiones que te limitan.

#### **Contenido Módulo 8:**

1. Qué son las memorias prenatales?
2. El proyecto sentido, qué es y cómo nos afecta.
3. Trabajo práctico de desprogramación de memorias prenatales y Técnica Metamórfica.

## **Módulo 10 > 10 horas (3 sesiones de 3'5 h)**

### **CONSCIENCIA CORPORAL.**

Facilita: Cristina Catalan, Fisioterapeuta y Osteópata.

Días 8, 15 y 22 de Junio'20 (este módulo será de 17 a 20.30 h)

+ Sábado 20 de Junio'20, de 9,30 h a 12 h, sesión OPCIONAL de CONSCIENCIA EMOCIONAL CON CABALLOS.

#### **OBJETIVO MÓDULO:**

Una buena relación con nuestro cuerpo, es fundamental para tener una buena relación con nosotros mismos desde un punto de vista holístico.

El cuerpo expresa de diferentes maneras el resultado de nuestros hábitos emocionales. Está 'diseñado' para el movimiento y la expresión.

A través de este módulo, aprenderás a escuchar, sentir y atender tu cuerpo, a través de diferentes dinámicas de Consciencia y expresión corporal.

#### **Contenido Módulo 10:**

1. Dinámicas para vivir la relación con nuestro cuerpo desde la consciencia.
2. La importancia de sentir i corregir nuestro centro de equilibrio a través de la respiración.
3. Nuestra motricidad desde el nacimiento hasta hoy.
4. Técnicas de relajación corporal.
5. Dinámicas para sentir la conexión entre con nuestro cuerpo físico a través de las emociones.

