Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

2020

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SEPTIEMBRE 2020 - JUNIO 2021

IMPULSADO POR

Centro Psicoveritas Madrid

01
Presentación

Las ***emociones*** son reacciones automáticas que experimenta nuestro cuerpo ante los acontecimientos que van ocurriendo en nuestro día a día. "Emoción" significa "energía" por lo que, las emociones cumplen la función de dirigirnos hacia la energía: hacia la acción, hacia el movimiento. Nos permiten dar respuestas para adaptarnos mejor al medio que nos rodea.

Es por eso, por lo que desarrollar nuestra inteligencia emocional y comprender las emociones que sentimos, nos ayudará a manejarnos mejor en la vida y lograr un estado de mayor autogestión, serenidad y plenitud.

Del **lunes 7 de septiembre 2020** hasta **junio 2021** te presentamos esta iniciativa a través de la cual fomentaremos el desarrollo de nuestra Inteligencia Emocional mediante sesiones de meditación grupales, guiadas y totalmente experienciales.

A lo largo de las primeras 7 semanas que te presentamos hoy, encontrarás 7 sesiones con diferentes temáticas para trabajar las emociones básicas humanas.
¡Conoce cada una de ellas y únete a la práctica!

¿Sentimos juntos?

02
Información General

Dinámica

Comenzaremos con **7 sesiones** donde ahondaremos en las 7 emociones básicas. Tras ellas, seguiremos indagando en emociones más elaboradas a lo largo de todo el año, distribuidas en:

- Sesiones semanales de 60 minutos a través de la plataforma *Zoom.*
- Todos los **lunes** de **19** a **20 hrs**.

Requisitos

Ser mayor de 18 años o menor de edad acompañado de un adulto.

Aportación

20€ al mes.

Formas de pago

Transferencia bancaria

Cuenta: IBAN ES56 2095 0573 1091 1496 0247

Asunto: Nombre completo + curso + fecha

- **Bizum a +34 656913859**

Asunto: Nombre completo + curso + fecha

- **Paypal a mlapastora@gmail.com**

Importante:

Las comisiones derivadas de la formad e pago elegida correrán por cuenta del alumno íntegramente, por lo que deberá asegurarse de que el importe abonado cubre ambas partes, la cuota de la actividad formativa + la comisión correspondiente a la transacción a realizar.)

03

¿Cómo serán las sesiones?

Sesiones

SESIÓN 1: *Introducción al mundo de las Emociones*

Objetivo**:** conocer qué son las emociones, cómo se manifiestan y las funciones que cumplen en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 7 de septiembre de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 2: *Trabajando con la Emoción de Alegría*

Objetivo: conocer la emoción de la alegría: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 14 de septiembre de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 3: *Trabajando con la Emoción de Tristeza*

Objetivo: conocer la emoción de la tristeza: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 21 de septiembre de 19 a 20 hrs**.

Sesiones

SESIÓN 4: *Trabajando con la Emoción de Ira*

Objetivo: conocer la emoción de la ira: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 28 de septiembre de 19 a 20 hrs.**

- -

SESIÓN 5: *Trabajando con la Emoción de Asco*

Objetivo: conocer la emoción del asco: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 5 de octubre de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 6: *Trabajando con la Emoción de Sorpresa*

Objetivo: conocer la emoción de la sorpresa: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 12 de octubre de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 7: *Trabajando con la Emoción de Miedo*

Objetivo: conocer la emoción del miedo: su significado, su expresión y la función que cumple en nuestra vida.
Día y hora: **lunes 19 de octubre de 19 a 20 hrs**.