

Emocionar-te: Un recorrido por el mundo de las emociones y algunos mecanismos para su regulación

Sergio Pérez Ruiz

Descripción:

“Somos una gota de razón en un océano de emociones” W. James

Las emociones están presentes en nuestro día a día y en muchas ocasiones les atribuimos el significado de que son negativas, ¿seguro? Por lo tanto, convendría saber cómo nos relacionamos con ellas y qué hacemos cuando las experimentamos. Cuando sentimos miedo, enfado o alegría, por ejemplo, cómo las vivimos. En este taller abordaremos estas cuestiones con la finalidad de aprender a reconocerlas, a ser conscientes de que su función generalmente es adaptativa y a valorar la necesidad de sentirlas para después ver qué podemos hacer con ellas.

Contenido:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Herramientas para manejar las emociones

Fechas:

Noviembre: 6, 13, 20, 27

Diciembre: 4, 11, 18

Enero: 8, 15, 21

Horario:

Jueves 10:00h. - 12:00h.

Miércoles (21 enero) 10:00h. – 12:00h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60 €