



CANALIZAR EMOCIONES NEGATIVAS: HERRAMIENTAS Y RECURSOS PRÁCTICOS

El objetivo de los seres humanos debería ser buscar la felicidad. Ser capaces de conocer cuáles son las causas de lo que les afecta y no les permite tener una vida feliz. Es decir, vivir una vida emocional donde prevalezcan los afectos alegres.

La alegría conduce al movimiento. A hacer. A actuar. El aprendizaje y la experiencia, el saber encajar y sobreponerse a las adversidades, darse cuenta de los propios límites, etc., nos debe servir principalmente para conseguir un ánimo equilibrado. O lo que es lo mismo: el autogobierno. Que no es la felicidad, pero se le acerca mucho.

El objetivo de este curso, y su complementario **Construir Emociones Positivas** no es tan ambicioso. Sería absurdo querer empezar la casa por el tejado. En principio, nos conformamos simplemente con dar los primeros pasos hacia descubrir cómo funcionan las emociones, a conocer el efecto que tienen en nuestras acciones y comenzar a desarrollar recursos y habilidades para regular y conseguir el máximo de bienestar.

Objetivos:

- Adquirir los conocimientos básicos sobre el concepto de emoción y sus elementos.
- Conocer e identificar el funcionamiento e influencia de ciertas emociones negativas.
- Proporcionar herramientas y recursos prácticos per regularlas, tanto a nivel personal como profesional.

Programa:

Tema 1. Introducción a las emociones.

Tema 2. Impacto de las emociones negativas sobre la razón, el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

Tema 3. El miedo.

Tema 4. La ansiedad.

Tema 5. La ira.

Tema 6. La culpa.

Tema 7. La tristeza.

Tema 8. La vergüenza.

Metodología:

- Metodología en línea: pdf, foro, correo electrónico,...
- Tutorización y atención personalizada.
- Evaluación continua mediante las actividades periódicas y final.

Formador/a: Carlos Perni, Licenciado en Psicología, profesionalmente trabaja como Técnico de Formación y ha realizado tareas como Técnico de Ocupación en diversos programas de Inserción, coordinando proyectos de Orientación Sociolaboral e impartiendo cursos de Formación Ocupacional a administraciones públicas, empresas y entidades del tercer sector. Se ha especializado en el ámbito de la formación y la capacitación desde la perspectiva de la gestión de las emociones.

Destinatarios/as: profesionales del ámbito socioeducativo (educadores/as sociales, trabajadores/as sociales, pedagogos/as, profesores/as,...), estudiantes y cualquier persona interesada en el tema.

Fechas:

Actividad con inscripción abierta.

Idioma: catalán/castellano (a elegir por el/la alumno/a)

Condiciones:

Duración: 60 horas. Una vez matriculado/a se dispondrá de un plazo de 6 meses para finalizarlo; pasado este tiempo será necesario renovar la inscripción, en este caso con un descuento sobre el precio original.

Precio: 118€ (100€ para estudiantes, personas en situación de desempleo y/o asociados/as de TISOC, previa acreditación de la situación).

Forma de pago: ingreso o transferencia bancaria en la cuenta indicada.

Certificación: certificado de realización y aprovechamiento de *Serveis Formatius L'Om*.