

E. CULTURAL MIRA
MONOGRÁFICO
TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL
DEL 15 DE ABRIL AL 17 DE JUNIO
LUNES 10 A 12 HORAS

OBJETIVOS:

- APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES.
- CONOCER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN.
- EJERCITAR EL CEREBRO.
- EJERCITAR EL AUTOCUIDADO.

CONTENIDOS:

- ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS.
- MINDFULNESS.
- ARTETERAPIA, MUSICOTERAPIA Y ZENTANGLE.
- NEUROBIC, TÉCNICAS PARA EJERCITAR LA MEMORIA.

METODOLOGÍA

- CLASES EN QUE SE COMBINAN PLANTEAMIENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS.
- A TRAVÉS DEL ANÁLISIS DE LOS ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS SE AHONDA EN EL AUTOCONOCIMIENTO.
- A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS SE PRÁCTICA LA ATENCIÓN Y SE COMBATE EL ESTRÉS AUMENTANDO LA CALIDAD DE VIDA.
- CON LAS DISTINTAS TÉCNICAS DE ARTETERAPIA SE ABORDA EL AUTOCUIDADO DESDE DISCIPLINAS ARTÍSTICAS PARA LAS QUE NO SE NECESITAN CONOCIMIENTOS PREVIOS.
- DESDE EL NEUROBIC SE EJERCITA EL CEREBRO.