

¡CRE-ACCIONA!

*¡Te proponemos crecer **hacia la responsabilidad de hacerte persona!***

Los **Gimnasios Emocionales** son el espacio idóneo para aquellas personas que eligen ampliar su autoconocimiento, enfocando la energía que generan sus emociones para mejorarse a sí mismo, mejorar la calidad de las relaciones con los demás y a mejorar el entorno en el que viven. Esto permite desarrollar el potencial aún no desarrollado y ejercitarlo pasando a la acción.

Es un trabajo de exploración y descubrimiento personal, que hará posible la toma de consciencia y la transición hacia la acción **Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma** (CAPA). Se fundamenta en la búsqueda de respuestas propias a las cuestiones que la vida nos plantea cada momento.

Un espacio participativo para desarrollar capacidades y recursos para relacionarse con más confianza, fluidez y efectividad.

¿QUÉ SON GIMNASIOS EMOCIONALES?

- Es un trabajo de descubrimiento, de toma de consciencia y la decisión de poner en práctica las acciones coherentes vinculadas en una **actividad grupal** que se lleva a cabo con objetivos personales e individuales.
- Se caracterizan por desarrollarse dentro de un **espacio protegido**: un entorno de respeto que facilita el compartir con otras personas pensamientos, emociones, sentimientos y vivencias sin juzgar ni comparar, escuchando y aprendiendo de las experiencias de las personas que hacen un camino paralelo al nuestro.
- Se tendrá la oportunidad de realizar una **auditoría emocional**, actualización de las creencias, así como el balance de pérdidas y ganancias a fin de ir entrelazando elementos que constituyen y construyen el sentido de todo.
- Una tarea individual a partir de las **reflexiones y experiencias compartidas con el grupo** y dentro de un espacio protegido con respeto y aceptación.

“Sé como tú eres, de modo que puedas ver quién eres y cómo eres. Deja por unos momentos lo que tienes que hacer y descubre lo que realmente haces. Arriesga un poco si puedes. Siendo tus propios sentimientos. Di tus propias palabras. Piensa tus propios pensamientos. Sé tu propio ser. Descubre. Deja que el plan para ti surja dentro de ti”.

Fritz Perls.

¿PARA QUÉ? (OBJETIVOS Y SENTIDO)

- Potenciar el desarrollo en todas las dimensiones: **física - emocional - mental - relacional - espiritual**, como seres humanos.
- Ubicarse en el propio momento vital desde la atención plena, integrando el pasado al presente con todo, dando sentido al propio relato de vida.
- Destilar de las experiencias vividas, tanto a nivel individual como grupal; los mejores aprendizajes para así poder aplicarlos mejor en nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.
- Tomar conciencia de cuáles son las propias potencialidades, puntos fuertes y de mejora.
- Reflexionar sobre la esencia de uno mismo y el sentido de la propia existencia.
- Facilitar la elaboración del proyecto personal de mejora.
- Adquirir nuevas herramientas de gestión emocional y habilidades de comunicación y relación, para con ello pasar a la acción vital creativa.

¿CÓMO SE HARÁ?

- Co-creando un **“espacio protegido”** y emocionalmente nutritivo donde cada persona pueda ser **“ella misma”** con los demás.
- En este espacio predominan especies emocionales delicadas como el **respeto**, la **sensibilidad**, la **gratitud** y la **alegría**.
- Aplicando la metodología propia de la **“no implicación”**, mediante la que el facilitador no se inmiscuye, ni invade, ni aconseja, dejando la responsabilidad de cada paso al participante con respeto total a su *tempo* y proceso.
- Una herramienta central es la **libreta de viaje**, que permite ir profundizando paulatinamente en la reflexión y, sobre todo, poner en práctica lo aprendido, así como recogiendo lo que va pasando en cada sesión.
- Se trabaja con **dinámicas de grupo** y otras herramientas que facilitan la participación y permiten que las sesiones sean totalmente vivenciales.

PRINCIPIO CRECIMIENTO PARALELO

Código Ético Ecología Emocional

“No existe un afuera desconectado del adentro. Con el mismo plano construimos nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior”.

Mercè Conangla & Jaume Soler

INFORMACIÓN GENERAL

FACILITADORA: Rosa María Noriega Gironés

Terapeuta y facilitadora con 18 años de desarrollo en el ámbito del desarrollo humano y desarrollo organizacional.

- Formación en Desarrollo Humano, Enfoque Centrado en la Persona, Psicoterapia Gestalt, Musicoterapia y Trabajo corporal.
- Sub especialidades en Musicoterapia (Barcelona, España) y *Musicosophia* (Perugia, Italia).
- Trabajo en Psicología Transpersonal.
- Certificación en diversas metodologías orientadas hacia la persona y el Desarrollo Organizacional.
- Máster en Ecología Emocional por el Instituto de Ecología Emocional México.

REQUISITOS

Programa abierto al público. La Ecología Emocional toma la diversidad como un valor fundamental.

Cada participante al ingresar a un grupo de Gimnasios Emocionales, se compromete por escrito a la puntualidad, constancia y permanencia en el grupo durante las 18 sesiones, pues el trabajo grupal es el facilitador para el aprendizaje individual - Fundamental el compromiso personal, con el grupo y el proceso.

- Carta de intención
- Entrevista
- Carta compromiso y carta confidencialidad
- Cultivar y llevar a la acción los valores, principios y código ético del modelo de Ecología Emocional

CONFORMACIÓN Y FRECUENCIA DE LOS GIMNASIOS EMOCIONALES

Periodo: Septiembre 2018 - Mayo 2019

Horarios:


- 1 sesión quincenal
- 18 sesiones en total
- 12 participantes como máximo
- Duración: 3 horas por sesión.
- **Matutino:** 10:00 a 13:00 horas
- **Vespertino:** 18:30 a 21:30 horas

Inversión

- \$1,500 mensuales
- 12 horas mensuales de sesión





INFORMES E INSCRIPCIONES


 (55) 5536-6444

(55) 7827-9099

(55) 7827-9100

 (55) 8135-3421

 gimnasiosemocionales@ecologiaemocionalmx.org

 www.ecologiaemocionalmx.org



EcologiaEmocionalMX



Ecología Emocional
México Oficial



@EcoEmocionalMX



Instituto de Ecología
Emocional México