



Programa Formativo

Curso IE nivel Avanzado I 25/26

1º TRIMESTRE

De octubre a diciembre estudiaremos los siguientes módulos con el objetivo de identificar y ser consciente de cómo nos manejamos en la vida y de cuáles son las fortalezas, capacidades. Apoyado con dinámicas y ejercicios prácticos podremos introducir esta capacidad para ayudarnos a ganar bienestar personal y paz interior.

OCTUBRE

Clase 1	Bienvenida e introducción al curso
Clase 2	¿Por qué tenemos un modo de comportarnos definido?
Clase 3	Practicar las matrices de personalidad
Clase 4	¿Sabemos aceptarnos?

NOVIEMBRE

Clase 1	Reconocer y gestionar la emoción del fracaso
Clase 2	Autococheo para desbloquear la culpa
Clase 3	Autocoaching para gestionar el sufrimiento
Clase 4	¿Que nos hace resistirnos?

.DICIEMBRE

Clase 1	¿Cómo manejo mis preocupaciones?
Clase 2	¿Qué impacto tiene mis preocupaciones en mi bienestar?
Clase 3	¿Cómo se debe de afrontar las preocupaciones de una manera eficiente?

2° TRIMESTRE

Durante los meses de enero a marzo, estudiaremos temas sumamente importantes para nuestro bienestar personal como saber manejar el impacto de las emociones desagradables, como nuestras actitudes ante el apego y el perdón.

ENERO

Clase 1	Cómo saber construir momentos de felicidad
Clase 2	El sufrimiento es una opción
Clase 3	Saber manejar las emociones agradables y desagradables

FEBRERO

Clase 1	Análisis del apego insano del seguro
Clase 2	Cómo detectar los apegos tóxicos
Clase 3	Claves para crear un apego seguro
Clase 4	Como crear relaciones saludables de amistad y amigos

MARZO

Clase 1	¿Por qué cuesta perdonar?
Clase 2	¿Cómo afectan mis matrices de personalidad y mis creencias limitantes a mi capacidad de perdonar de manera saludable?
Clase 3	Los 9 pasos que te llevan al perdón
Clase 4	Cómo usar una comunicación no violenta

3º TRIMESTRE

De abril a junio vamos a trabajar dos grandes temas que siempre nos han despertado curiosidad: la muerte y la felicidad. Los miraremos de frente, con ejercicios y reflexiones, para entender mejor cómo influyen en nuestra vida y qué podemos aprender de ellos para vivir con más conciencia y plenitud.

ABRIL

Clase 1	Cómo gestionamos y apreciamos el concepto de muerte
Clase 2	Análisis de la fase de duelo
Clase 3	Claves fundamentales para potenciar la capacidad de la resiliencia

MAYO

Clase 1	¿Qué es la felicidad?
Clase 2	Cómo conseguir el bienestar individual
Clase 3	Cómo conseguir el bienestar psicológico
Clase 4	Cómo conseguir el bienestar social

JUNIO

Integración de aprendizajes y cierre del proceso formativo. Clausura y entrega de obsequio y diploma.



Información

Horarios de clase:

Martes 19.30-21.00

Reserva de Plaza: www.estrellagarcia.com