

# SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



De octubre a mayo  
Un sábado al mes  
de 9:30 a 13:30

Isabel II nº 6, oficina 49.  
Donostia

**"La sinceridad en nuestras relaciones con lxs demás comienza con la autenticidad en nuestra relación con nosotrxs mismxs."**

Donna Apellaniz Nieto

 EDUCANDO LA EMOCIÓN

Inscripciones en:  
**611 76 51 55**  
[info@educandolaemocion.com](mailto:info@educandolaemocion.com)  
[www.educandolaemocion.com](http://www.educandolaemocion.com)

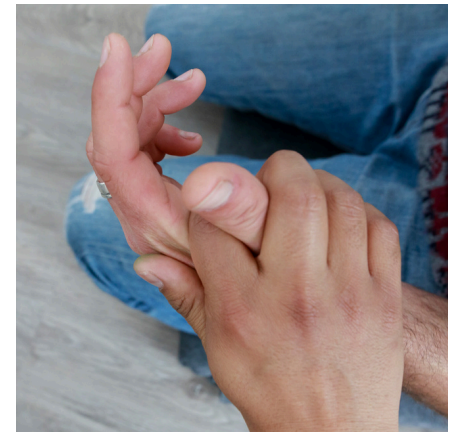
**Esta formación ofrece un proceso de 8 meses en el cual profundizaremos la idea de que la única manera de crear una conexión real y profunda con nosotrxs mismxs y con lxs demás pasa por SENSIBILIZARNOS, por escuchar nuestro mundo interior, conectar con nuestra autenticidad, entender y aceptar nuestras pulsiones y desde ahí establecer vínculos.**

**La formación ofrece un equilibrio entre el autoconocimiento, la autorreflexión, la teoría emocional y estrategias prácticas que podrán aplicarse tanto en contextos personales como socio-educativos.**

# SENTITUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



PLAZAS LIMITADAS  
GRUPO PEQUEÑO

## OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA FORMACIÓN SON:

- Aprender sobre nosotrxs mismxs, sin juicios y con curiosidad.
- Trabajar la auto-conciencia, la auto-regulación, la autenticidad, la escucha y el contacto.
- Fortalecer la aceptación de lo interno y externo.
- Conocer y expandir nuestras propias capacidades.
- Aprender en y desde el grupo, sitiendo, jugando, y disfrutando.
- Crear un ambientes emocionalmente equilibrado que promueva el bienestar emocional, mental y físico.
- Desarrollar estrategias que acompañen desde el reconocimiento y la aceptación de las emociones.

**Al finalizar la formación, cada participante tendrá una comprensión clara y práctica de la inteligencia y educación emocional, después de haber trabajado a fondo en su propio crecimiento y percepción emocional.**

**Así mismo estará listx para aplicar estos conocimientos en su vida cotidiana y para acompañar a lxs demás en su propio desarrollo personal, contribuyendo a construir relaciones más saludables y una sociedad más consciente emocionalmente.**

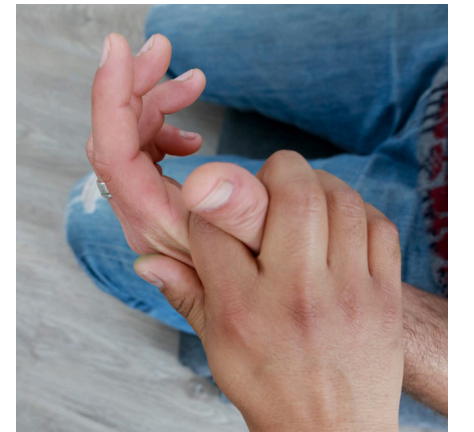
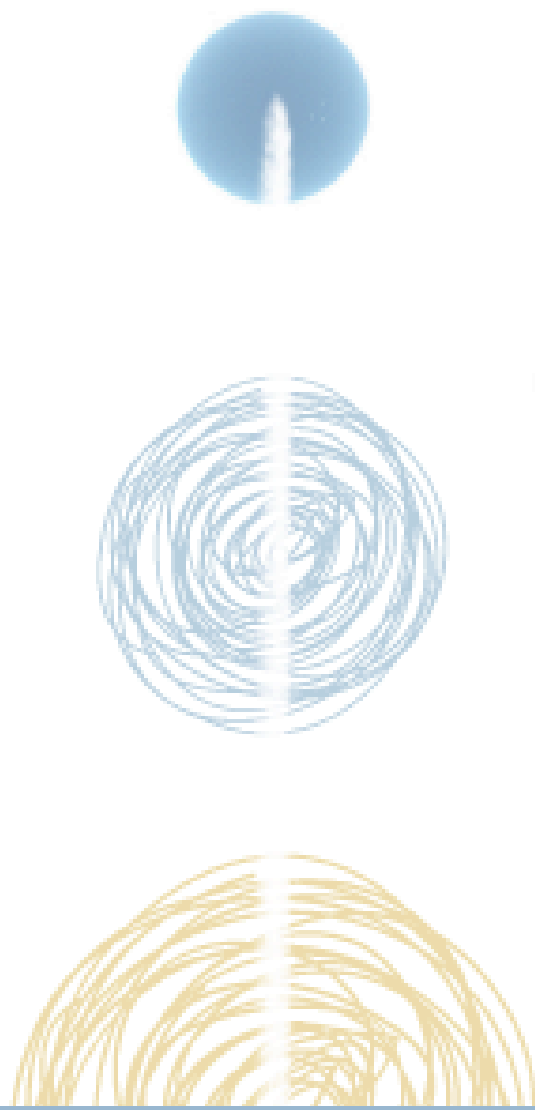
**Inscripciones en:  
611 76 51 55  
info@educandolaemocion.com  
www.educandolaemocion.com**

 **EDUCANDO LA EMOCIÓN**

# SENTITUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



## LA METODOLOGÍA DE ESTA FORMACIÓN SE REPARTE EN ESTOS GRUPOS:

- **Trabajo personal:**
  - A lo largo de la formación, se hará hincapié en el trabajo personal de cada participante, con el fin de desarrollar sus propias competencias emocionales antes de intentar enseñar o guiar a otros. La idea es que cada persona pueda vivir el proceso de aprendizaje emocional en primera persona.
- **Plataformas de apoyo:**
  - **Grupo de WhatsApp:** Creado para mantener una comunicación fluida y continua entre las participantes. Se utilizará para compartir reflexiones, recursos adicionales y para fomentar el apoyo mutuo.
  - **Google Classroom:** Espacio donde se subirán materiales complementarios, como documentos, videos, y actividades.
- **Sesiones presenciales:**
  - **Enfoque vivencial:** Los sábados se profundizará de manera práctica y vivencial en la teoría previamente adquirida. Se realizarán dinámicas grupales, ejercicios de reflexión, role-playing, y estudios de casos, para que el aprendizaje sea más profundo y real.
  - **Aprendizaje y experiencias colaborativo:** Trabajaremos a través de la gran herramienta que es el grupo.
  - **Aprendizaje y experiencias personales:** Trabajaremos, de igual manera, de forma individual y personal.

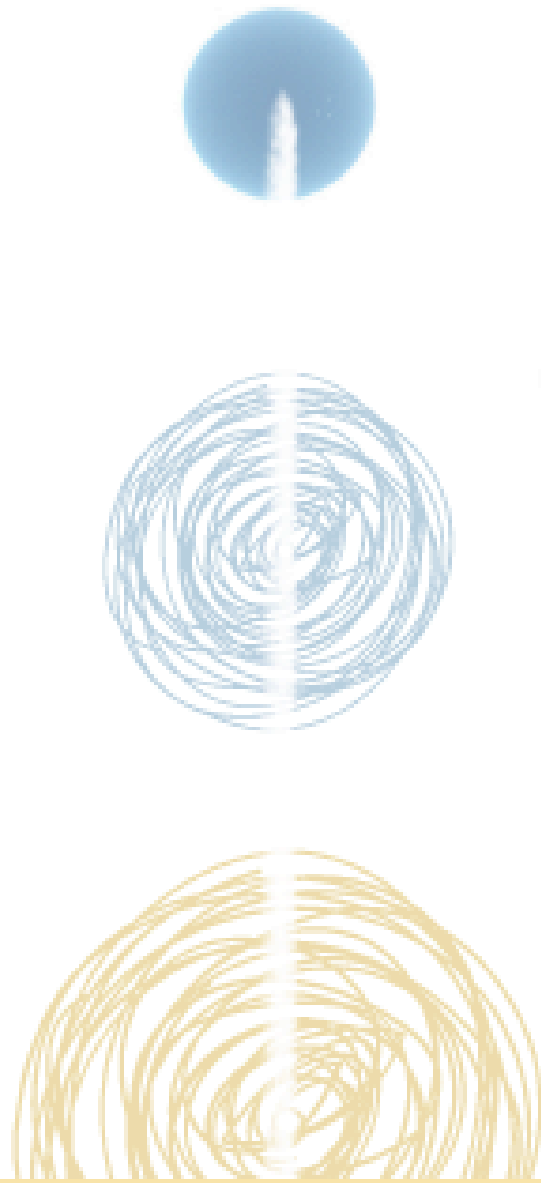
Inscripciones en:  
611 76 51 55  
info@educandolaemocion.com  
www.educandolaemocion.com

 EDUCANDO LA EMOCIÓN

# SENTITUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



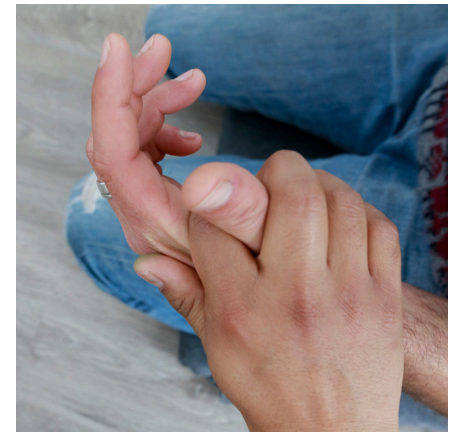
## TEMAS DE TRABAJO Y DÍAS PRESENCIALES:

<b>Introducción a la inteligencia emocional y autoconocimiento.</b>	<b>26 de octubre</b>
<b>Autoconsciencia emocional.</b>	<b>16 de noviembre</b>
<b>Mas allá de las emociones, descubriendo nuestro "todo".</b>	<b>14 de diciembre</b>
<b>Comprensión y gestión emocional.</b>	<b>18 de enero</b>
<b>Desarrollo emocional y social de las personas.</b>	<b>15 de febrero</b>
<b>Relacionarnos desde la consciencia.</b>	<b>15 de marzo</b>
<b>Estrategias sistémicas para la inteligencia y educación emocional.</b>	<b>12 de abril</b>
<b>Integración y cierre.</b>	<b>10 de mayo</b>

# SENTITUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



## FORMADORA:

**DONNA APELLANIZ NIETO**

Terapeuta emocional sistémica y

formadora en inteligencia y educación emocional.



## VALOR Y PRECIO:

La formación es un proceso vivencial y reflexivo de 32 horas presenciales y 18 horas de lecturas, videos, audios y reflexiones no presenciales, haciendo un total de 50 horas de formación estructurada.

El valor de una formación de este tipo puede llegar a ser enorme, ya que lo que cada persona adquiere durante esta es inmesurable. Junto a esto, todas las horas de formación interna, las de capacitación y acompañamientos hacen que la formación tenga un gran valor...

Así que para hacer accesible la formación, ésta tendrá un precio de 780 euros.

- \* Ofrezco un descuento de 100 euros para las 4 primeras personas matriculadas.
- \* Las personas que anteriormente hayan hecho alguna formación y/o proceso conmigo tendrán un 10% de descuento (no se aplicarán los dos descuentos a la vez).
- \* El pago se podrá realizar de forma fraccionada, buscando facilidades para ello, garantizando el cuidado entre todxs.

Inscripciones en:

**611 76 51 55**

**info@educandolaemocion.com**

**www.educandolaemocion.com**



**EDUCANDO LA EMOCIÓN**