

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
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.

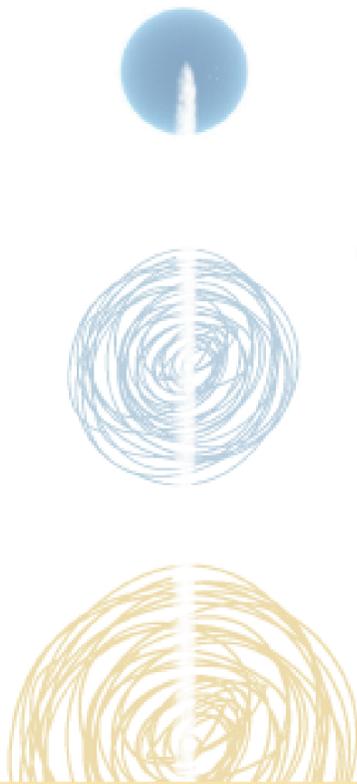
Inscripciones en:
611 76 51 55
info@educandolaemocion.com
www.educandolaemocion.com

 EDUCANDO LA EMOCIÓN

SENTITUZ

SENTITUZ GARA

FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA



TEMAS DE TRABAJO Y DÍAS PRESENCIALES:

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

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