



# Desarrollo de la Inteligencia Emocional

**“La felicidad depende de nosotros mismos, no de nuestras circunstancias.”**

En nuestra época no nos prepararon para la vida, pero por desgracia, hoy seguimos sin facilitar un aprendizaje clave a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

Tanto en el marco de la consulta como en los continuos cursos que desarrollamos, nuestro trabajo, en realidad, se centra fundamentalmente en desarrollar los recursos, habilidades y competencias que permitirán a las personas afrontar su vida con garantías de éxito”.

Muchas personas podrían preguntarse: ¿de verdad podemos aprender a

vivir a estas alturas de nuestra vida?. “A veces nos dicen que hay aprendizajes que necesitan muchos años para que la persona los pueda interiorizar. Estamos convencidos de que esa afirmación es errónea. No necesitamos llegar a una edad avanzada para aprender a vivir. ¡Sería una paradoja del destino!”.

Creer en nosotros mismos es animarnos en los momentos difíciles, premiarnos en los aparentes fracasos, querernos cuando nos encontramos solos y sonreír siempre que nos sentimos tristes.

**Afortunadamente ¡podemos aprender a vivir!**; Estos cursos tratan precisamente de eso, de “entrenarnos” en los recursos y habilidades que nos permitirán afrontar nuestra vida con seguridad y optimismo, con la seguridad

que sentimos cuando sabemos que hacemos las cosas bien.

“Coger distancia y aprender a observar”, además de facilitar nuestro autocontrol, fomenta la riqueza y el aprendizaje de las experiencias, la racionalidad, y el crecimiento del ser humano, su autoestima, la capacidad de autoafirmación, de seguridad personal, de comunicarse con otras personas, de relacionarse socialmente, de pasar de la reactividad a la proactividad...



Talleres de formación



**Presencial  
2013**

Estos cursos nos permitirán aprender a adquirir un mejor nivel de autoconocimiento personal, nos proporcionará las estrategias eficaces para comunicarnos mejor y nos harán capaces de solucionar los problemas que se nos presentan, siendo capaces además, de sentirnos bien con nuestra toma de decisiones.

“Es difícil vivir sin dinero y más aún sin salud, pero es imposible vivir sin ilusiones.”

## De una forma práctica y amena, abordaremos las Reglas de Oro que debemos seguir en nuestras relaciones

Pero también profundizaremos en los Errores que podemos evitar, para conseguir que las relaciones no sean únicamente un terremoto que ocurre en nuestras vidas, sino una experiencia enriquecedora, llena de matices, de luces y sombras, que no tienen por qué llevarnos a un sufrimiento inútil.

## El curso constará de tres módulos complementarios

**Módulo I:** *Cómo afrontar la vida con optimismo? "Autocontrol de comportamientos".*

Nos permitirá adquirir un mejor nivel de Auto-conocimiento personal, que nos facilitará la modificación de aquellas emociones o conductas propias que no nos gustan.

Igualmente, en este módulo se abordan diferentes técnicas y estrategias de Auto-control emocional, entre las que se incluyen distintos métodos de Relajación y de Enfrentamiento y Control del Estrés. Estas estrategias nos ayudarán a actuar con efectividad en aquellas situaciones en las que sentimos una ansiedad elevada, o nos comportamos de manera poco exitosa. Igualmente, nos permitirán controlar y prevenir tanto emociones de tristeza, angustia, desesperación, apatía, dolor...; como ataques de agresividad, de ira...

**Módulo II:** *"Comunicación y Habilidades Interpersonales".*

Este módulo aborda los aspectos

esenciales de la Comunicación y las Habilidades Interpersonales.

Nos proporcionará las estrategias eficaces para comunicarnos mejor: La Escucha Activa, la Comunicación No Verbal, el uso del Silencio, la Empatía, la capacidad de Autoafirmación Personal (La Asertividad), Saber decir NO, cómo dejar de cometer errores en la Comunicación; cómo sentirnos bien, aunque nuestro interlocutor sea una persona muy complicada; cómo vencer la manipulación; cómo decir lo que queremos, y además hacerlo de la forma adecuada y en el momento preciso...

A través de la aplicación práctica de un amplio conjunto de técnicas asertivas, aprenderemos a formular críticas y recibirlas, expresar halagos, manifestar deseos y sentimientos, rechazar peticiones, mostrar acuerdo o desacuerdo..., y todo ello sin entrar en conflicto con las personas con las que interactuamos, y sintiéndonos bien por ser capaces de hacerlo de un modo adecuado y eficiente.

**Módulo III:** *"Herramientas para alcanzar tus objetivos" (tanto a nivel personal como profesional).*

La base del éxito y de la satisfacción en la vida está en la libertad que poseemos para elegir. Para ello, nos apoyaremos en aquellos principios que identificamos y reconocemos como propios. Pasar por la vida sintiéndonos víctimas de las circunstancias, o de los demás, es la base de la infelicidad y de la falta de libertad.

La proactividad es una actitud vital, que se manifiesta a través de nuestra manera de actuar, y en la que intervienen Habilidades que son definitivas para Tomar Decisiones, saber actuar con Creatividad, emplear de forma adecuada nuestro potencial... y, finalmente, alcanzar ese estado de felicidad al que todos optamos.

En definitiva, seremos capaces de



## ¿Cómo se abordan los objetivos del curso?

El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica. Por eso el curso tiene un diseño eminentemente práctico, y se contará con todos los recursos pedagógicos que sean necesarios para el logro de los objetivos marcados.

Las prácticas, reales o simuladas, siempre se adaptarán a la realidad de los participantes.

La intervención se realiza en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente, con las diversas experiencias.

Para facilitar al máximo estos objetivos, los grupos serán muy reducidos (alrededor de

“Tener un pasado complicado no tiene por qué ser igual a tener un presente sin futuro.”

<b>módulo 1</b> ¿Cómo afrontar la vida con optimismo? “autocontrol de comportamientos”.	Situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...		
	28/09/2013	14/12/2013	
<b>módulo 2</b> Comunicación y habilidades interpersonales	Cómo relacionarnos, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar antes las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...		
	26/10/2013		
<b>módulo 3</b> Herramientas para alcanzar tus objetivos (tanto a nivel personal como profesional)	Cómo plantear y alcanzar tus objetivos y metas, para gobernar tu vida tanto a nivel personal como profesional		
	30/11/2013		

## ¿Cuál es el horario?

**Jornada de mañana:** de 09:00h a 14:30h (incluye un desayuno a media mañana con una duración aproximada de 20 minutos)

**Almuerzo:** de 14:30h a 16:00h

**Jornada de tarde:** de 16:00h a 18:30h

# ¿Cómo hago mi reserva?

Comunicándolo telefónicamente o remitiendo el boletín de la última página al CENTRO DE PSICOLOGÍA ALAVA REYES, C/ Arturo Soria 329, 1º F 28033 - Madrid. La fecha tope para

matricularse será, aproximadamente, una semana antes del inicio del curso en que desea participar. El coste de la inscripción será de 60€, a descontar del precio del curso. Esta cantidad le será reembolsada si cancela su participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso. (Para agilizar el proceso, se puede enviar el boletín a través de Fax o Correo

electrónico, al número o dirección que aparecen en el pie de página).

El PAGO restante del curso se podrá efectuar el mismo día, en las instalaciones en que tenga lugar el módulo, de 8.45 a 9.00 horas.

El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso.

## Datos del/la participante

Apellidos.....

Nombre.....

Fecha de nacimiento.....

Profesión/ocupación.....

Dirección.....

Teléfono de contacto.....

Email.....

Señalar: Módulo 1  Módulo 2  Módulo 3

## ¿Cuál es el

precio? 240 € (incluye matrícula, materiales, desayuno, almuerzo, parking, instalaciones...). Si os apuntáis en pareja el segundo participante solo paga 180€ por módulo.

## Abono de los derechos de inscripción:

60€ de reserva de plaza mediante efectivo, talón o transferencia bancaria. (Serán devueltos en el caso de cancelación, siempre y cuando se avise con al menos 72h antes del comienzo del curso)

180€ Pago en efectivo o mediante talón el día del módulo, en el momento de recoger la documentación (8.45 a 9.00 horas).

C/C: 2085 9980 99 0330068639 Entidad: Ibercaja

Titular: Álava Reyes Consultores SL

## ¿Dónde tendrá lugar?

Hotel PULLMAN MADRID AIRPORT  
\*\*\*\* Superior

Avda de la Capital de España, 10  
(Campo de las Naciones)  
28042 Madrid

Tel.: (34) 91 721 48 87 / 76 -  
Fax.: (34) 91 721 07 45

**Metro:** Campo de las Naciones

**Situación:** Se encuentra justo frente al Palacio de Congresos. Salida 7 de la M40 (Feria de Madrid / Avda 25 de septiembre). Primera rotonda a la izquierda, dirección Feria de Madrid y 2ª rotonda dirección Feria de Madrid.

**Para aquellos que venga en avión,** hay un servicio de ida y vuelta al hotel, y el metro es directo (sólo dos paradas).



Centro de Psicología

Álava Reyes

C/ Arturo Soria, 329 - 1ºF

28033 - Madrid

Tel: 917667028

web: www.alavareyes.com

mail: info@alavareyesconsultores.com