

Gestion emocional a través del arte



Nos relacionamos con otras personas desde quienes somos. Esto parece obvio, sin embargo, generalmente no nos damos cuenta de que lo que pensamos que nos pasa con lxs demás, la forma en que reaccionamos ante las situaciones que se presentan con ellxs y como vivimos esas relaciones...está teñida de nuestras emociones, creencias, valores...Generalmente tiene más que ver con nosotrxs mismxs que con las otras personas. Es más nuestro que suyo. A veces nos sentimos juzgados, exigidos, condenados, por otros y es nuestro propio juicio. Otras cargamos al otrx con expectativas de las que somos o no conscientes, queremos que nos “quieran”, nos reconozcan, nos admiren, exigimos que se comporten de determinadas maneras...esto dificulta las relaciones, hace que nos sintamos solxs y con bastante malestar.

La pintura, la música, la danza y la escritura para ayudar a que lxs participantes descubran más de quienes son; conozcan, comprendan y acepten más sus procesos, la forma en que se colocan en el mundo, la cuerda interna en la que pulsan las situaciones que les hacen estallar o arder, qué les ayuda a regularse emocionalmente, cómo disponer de su potencial,...

En la medida en que nos conocemos como personas, en que sabemos que es nuestro, podemos gestionarlo y separarlo de lo de lxs otrxs. De esta manera nos situamos ante ellxs con más perspectiva, con más separación y ligereza. A la vez que permitimos un mayor grado de libertad y autonomía.

Fecha: Sábado 26 y Domingo 27 de Mayo

Horario: Sábado de 10 a 14,30 y de 16 a 20,30 horas.
Domingo de 10 a 14,30 horas y de 16 a 17,30 horas.

Lugar: C/ Alegría 16, local 2. Madrid.

Precio: 120 euros. Descuentos del 20% por inscribirse antes del 10 de Mayo, 10% si no trabajan, 10% si pertenecen a una Asociación.

Impartido por: Mila Baltasar Martin. Psicóloga y Psicoterapeuta. Profesora universitaria y ex-bailarina. Desde hace 23 años coordina grupos e imparte formación en desarrollo de habilidades personales en su propio centro y para asociaciones, empresas y colegios profesionales. Facilitadora de Procesos de Grupos. Miembro del liface.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



C/ de la Alegría 16, local 2. Metro Oporto
: mila@formacionpersonal.org Tf: 617121643 www.formacionpersonal.org



Curso acreditado por el IIFAC-E