



## CURSO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Impartido por: BEVEL CONSULTORES | África Albertí de Mas

### FECHAS

10 y 11 de febrero | 2 y 3 de marzo | 16 y 17 de marzo de 2012

viernes de 19.30 a 21.30 horas | sábado de 11.00 a 14.00 horas

### HORARIO

15 horas presenciales en 6 sesiones de 2 horas los viernes y de 3 horas los sábados

### PRECIO

El precio del curso matrícula incluida será de 135€ y se abonará por anticipado.  
PLAZAS LIMITADAS (máximo 15 personas)

### INSCRIPCIÓN

Se debe rellenar la hoja de inscripción y entregar en el momento de efectuar el pago en efectivo en la recepción del Museo de Arte Contemporáneo Gas Natural Fenosa, en horario de apertura al público y antes del 5 de febrero de 2012.

## PROGRAMA

*Conocerse mejor, es el objetivo de los grupos de crecimiento personal. Conocerse mejor es ver que gafas llevo puestas, y que otras podría utilizar.*

**Conocerse mejor es crecer, crecer es conocerse mejor.**

*“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.*

**Daniel Goleman**

- Hacerse más consciente, responsable, congruente y transparente Ganar claridad y concreción en lo que se quiere y lo que no se quiere
- Desarrollar los propios recursos y adquirir nuevos
- Responsabilizarse más plenamente del propio comportamiento
- Superar limitaciones innecesarias
- Explorar nuevos territorios

## OBJETIVOS

## CONTENIDOS

- Confianza
- Aprender a decir No
- Emociones básicas
- Yo
- El mapa de mi mismo
- Qué necesito
- Polaridades
- Mecanismos de evitación

Se utilizará los principios de la terapia Gestalt, y algunas actividades dirigidas.

A través de diferentes dinámicas y de lo que surja en el grupo espontáneamente se pretende experimentar la conciencia en el presente. Para así darme cuenta de qué me está pasando, cómo es y responsabilizarme de ello.

El aprendizaje se produce pues en forma de descubrimiento. Escenificaciones, actividades de comunicación, actividades corporales, ejercicios de atención, juegos, técnicas expresivas y creativas, son algunas de las herramientas para “darme cuenta”.

Utilizamos el grupo como espejos de cada uno. El proceso de un grupo y su participación en el mismo estimula la conciencia y expresión de los sentimientos reales.

## METODOLOGÍA

## DESTINATARIOS

Directivos, mandos intermedios, comerciales, profesores, opositores, estudiantes y en general, todas aquellas personas que quieran conocerse mejor.

# CURRICULUM VITAE

## ÁFRICA ALBERTÍ

- I África Albertí De Mas es licenciada en Psicología, Postgrado en análisis y conducción de grupos en las organizaciones, Postgrado en psicología del deporte en edad escolar (UAB y Inefc.), Máster en Psicología de la actividad y el deporte (UAB y Inefc.), posee formación en Terapia Gestalt por el Institut Gestalt de Barcelona y formación en el programa SAT-eneagrama.
  
- II Su experiencia profesional es de más de diez años en los que destaca su labor profesional como Miembro del Staff de Grupo Elements, S.L. (Outdoor services), en el departamento orientado a empresas. Formación outdoor y eventos.
  
- III Ha impartido formación orientada al entrenamiento de habilidades, en empresas como: AUDI, CETT, ADECO, AGBAR, Aigues de Barcelona y organismos como: Consell Català de l'Esport y Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Actualmente colabora con Bevel Consultores en el área de Formación a empresas.
  
- IV Miembro del equipo de psicólogos del alto rendimiento catalán, dependiente de la Generalitat de Catalunya y del CAR de Sant Cugat (Barcelona), su labor consiste en la preparación psicológica para afrontar la vida deportiva competitiva con el máximo resultado y bienestar. Actualmente lleva las federaciones catalanas de remo, piragüismo y esquí náutico, miembros del equipo español de esquí alpino y al equipo español de esquí alpino para discapacitados.
  
- V Ha impartido para diferentes organizaciones las asignaturas de Especialidad en Orientación educativa, asignaturas de Psicología, Sociología, Psicología aplicada a gestores y monitores y Psicología aplicada a los deportes de invierno y de montaña.