

# GIMNASIO EMOCIONAL

*El espacio donde ejercitar tu capacidad emocional*



## ¿PARA QUÉ? PARA:

Emprender un proceso de crecimiento personal que nos lleve a aumentar nuestro nivel de bienestar personal y social.

Empoderar a las personas participantes a través del autoconocimiento de sus propias estrategias.

Aportar nuevas herramientas para afrontar de forma más positiva los retos diarios tanto personales como laborales.

Favorecer un cambio positivo de lenguaje en nuestro diálogo interno.

Crear un espacio relacional para compartir.

## ¿QUÉ ES?

Un espacio para ejercitar la práctica de nuestras herramientas de gestión emocional, para desarrollar nuestras competencias en educación socioemocional y compartir experiencias y herramientas entre las personas participantes.

A través de ejercicios y dinámicas elaboramos un recorrido de aprendizaje por emociones que nos inquietan:

- Tristeza
- Miedo
- Soledad
- Ira/enfado
- Sufrimiento

En la segunda mitad de la actividad aprendemos a disfrutar y aprovechar emociones que nos recargan:

- Alegría
- Calma
- Placer
- Gratitude
- Amor

# ¿POR QUÉ?

Porque la adecuada gestión de nuestras emociones es una competencia clave para todas las áreas de nuestra vida y esto, a estas alturas, ya no es ningún secreto.

Todas las personas ganamos calidad de vida cuanto más nos conocemos y mejor sabemos gestionarnos a nosotras mismas.

Para todo lo que nos ocurre en la vida, la inteligencia emocional, el desarrollo de nuestras competencias emocionales y las herramientas enfocadas a ello son clave en cómo nos afecta, cómo lo transitamos y cómo nos recuperamos.

Conocer las emociones es conocernos a nosotras mismas. Las emociones son la brújula que nos guía en nuestro recorrido vital. Cada emoción y sentimiento nos indica algo a lo que debemos prestar atención, algo que tenemos que cambiar o mantener.

Gimnasio Emocional no es sólo un taller, es un proceso. Un proceso de desarrollo personal estructurado en 12 sesiones de 2 horas que sienta las bases para potenciar el desarrollo emocional como elemento esencial de la personalidad integral.

La primera sesión de apertura será introductoria, luego vendrán 5 dedicadas a las emociones que nos limitan, 5 dedicadas a las emociones que nos motivan y la sesión de evaluación y cierre.

Cada sesión está enfocada a una emoción en concreto y, de manera transversal, se va trabajando la inteligencia emocional y sus herramientas en sentido amplio.

Como en el gimnasio, poco a poco, trabajando estrategias y compartiendo con el grupo, iremos fortaleciéndonos, gestionando nuestras emociones de forma más sana. Alcanzando la meta de sentirnos preparadas ante los retos cotidianos y con capacidad para disfrutar de las cosas buenas de la vida, es decir, más felices.



# ¿DÓNDE?

Colegio Profesional del Trabajo Social de Aragón.  
Calle del Conde de Aranda nº43  
Zaragoza

# ¿CUÁNDO?

Miércoles de 17:00 a 19:00

19 de febrero de 2020  
11 de marzo de 2020  
15 de abril de 2020  
13 de mayo de 2020  
17 de junio de 2020  
1 de julio de 2020  
23 de septiembre de 2020  
21 de octubre de 2020  
18 de noviembre de 2020  
16 de diciembre de 2020  
13 de enero de 2021  
10 de febrero de 2021

# ¿CUÁNTO?

Aportación simbólica de 20€

# ¿CÓMO?

Inscripciones [AQUÍ](#)

# ¿QUIÉN?

La facilitadora del taller será Selene Gálvez. Fundadora del proyecto Copiloto Emocional. Trabajadora Social, mediadora, experta en Educación Socioemocional para el desarrollo personal y profesional.

Más información en [info@copilotoemocional.es](mailto:info@copilotoemocional.es) y en el 640.343.854