

Curso práctico de Inteligencia Emocional

Vivir de forma consciente

Becerril de Campos (Palencia)
9 y 10 de mayo de 2015

*La Educación Emocional es esencial para relacionarnos con nuestras emociones y estados de ánimo y para saber relacionarnos con los otros, formando parte de la **salud preventiva** y siendo una herramienta fundamental en el desarrollo de la **resiliencia personal**. Es un conocimiento transversal para cualquier ser humano en su **desarrollo personal**, ya que abarca las relaciones interpersonales e intrapersonales.*

OBJETIVOS

- **Fortalecer** nuestros recursos internos
- Entender el **papel de las emociones** en el ser humano y su influencia en nuestro desempeño, relación con el otro, y felicidad personal
- Comprender el **papel de nuestra mente** en nuestro bienestar
- Difundir **estrategias para lidiar con nuestras emociones** a corto plazo y a medio y a largo plazo
- Trabajar el **autoconocimiento**, tomando consciencia de nuestras creencias, valores personales y estrategias de comportamiento y de las consecuencias prácticas de las mismas
- Trabajar la **motivación**, la **autoestima** y **valores** personales
- Asumir **compromisos de desarrollo personal**

DURACIÓN: 14 horas.

Inicio: Sábado a las 10:00 h. y *Finalización:* Domingo a las 14:00 h.

Nº DE PLAZAS: 20 como máximo.

FACILITADOR:

Mario Madrigal

Responsable del Núcleo de Desarrollo Humano de Wakeseed

Mario nació en Valladolid y desde 1996 vive en Portugal.

Es coach, formador e investigador en desarrollo personal.

Mario se licenció en Económicas por la Universidad de Valladolid, donde fue profesor de economía regional, urbana y de medio ambiente durante varios años. Del mundo académico pasó para el mundo empresarial cuando llegó a Lisboa en 1996, donde creó dos empresas.

En sus primeros años en Portugal, y durante cinco años, también cursó varios estudios teatrales, área en la que también creó un grupo de teatro de calle junto de varios amigos. En 2007 se graduó en Coaching e Inteligencia Emocional, su área más vocacional, en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Desde entonces se encuentra en permanente investigación en centros internacionales de desarrollo personal.

Entre 2008 y 2011 vivió en Oporto, donde dirigió la Unión Budista de Oporto. Actualmente reside en Lisboa, siendo uno de los fundadores y coordinadores de la Asociación **WAKESEED-Sostenibilidad y Desarrollo Personal y Comunitario** y realiza voluntariado en el acompañamiento de personas en fin de vida.



LUGAR:

MONASTERIO DE BECERRIL DE CAMPOS

Ctra. Palencia-Villada, nº 1

Becerril de Campos (Palencia)

El convento está situado en el municipio de Becerril de Campos a 13 km de Palencia con un interesante patrimonio (<http://becerrildecampos.es>).

Dispone de una finca de más de dos hectáreas con huerta y árboles para vuestro recreo y esparcimiento, que se presta a pasar un fin de semana con la familia. Existe la posibilidad de habitación para alojarse. Los niños mayores de tres años podrán realizar actividades en paralelo con un monitor. Habrá momentos para la preparación de la comida (hemos pensado dieta vegetariana y ecológica) y la colaboración en la puesta y recogida de la mesa y la cocina.



PRECIO: Habrá una bolsa donde poder contribuir solidaria y responsablemente a los gastos del taller.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

 **IN AGRUM**

ASOCIACIÓN IN AGRUM
www.inagrums.org
✉ formacion@inagrums.org
☎ 636 483 913 (José Luis)