



# Programa de Consciencia Emocional Primer módulo

*Comprender y gestionar los fenómenos afectivos*

*“Aunque tenemos la creencia de que las emociones interfieren en la razón,  
sin emociones no podemos tomar decisiones”*

*Antonio Damasio*

***eecc***

*Líderes entrenando a Líderes*

España • Italia • Portugal • Latinoamérica

### Descripción

El Programa “**Consciencia Emocional**” ofrece un análisis, comprensión, experimentación y dominio del universo de las emociones como elementos esenciales en los procesos de transformación. Partimos de la premisa de que somos más efectivos como líderes y/o como coaches cuando conocemos y sabemos gestionar los vaivenes emocionales siempre anclados en lo que queremos conseguir.

El Programa pone el acento en las emociones que se suceden a ambos lados de una relación de acompañamiento durante un proceso de transformación personal y profesional.

Por tanto el coach, el psicólogo, el mentor, etc., adquiere herramientas y recursos con los que trabajar con su interlocutor (coachee, cliente, alumno...) y así encontrar la emoción necesaria para lograr los resultados que desea.

### Objetivos del programa

- Aprender a darle un espacio de calidad al fenómeno afectivo y descifrar el mensaje que comunica.
- Conquistar recursos creativos para el trabajo con clientes, alumnos, pacientes, etc.
- Aumentar la consciencia acerca de lo que nos pasa biológicamente cuando nos emocionamos para entender mejor lo que nuestro cuerpo nos quiere comunicar.
- Desarrollar la conciencia corporal para aumentar la capacidad de autorregulación y empatía.
- Entrenar fórmulas para sostener la emoción necesaria para el cambio en la relación de acompañamiento.
- Aprender a aplicarnos a nosotros mismos lo aprendido en clase.
- Aplicar nuevas formas de intervención desde el cuerpo, la emoción y el lenguaje.

### Nuestro enfoque didáctico o metodológico

Es un **programa vivencial**, práctico, que invita a pasar por la experiencia, aprender de ella en primera persona y elaborar en forma conjunta las aplicaciones prácticas posibles.

Parte del trabajo será reencontrarnos con nuestro cuerpo como el gran teatro de las emociones.

Las **tareas y lecturas** fuera de aula refuerzan y posibilitan la aplicación de lo aprendido en clase.

### Perfil del alumno

- Coaches que quieran aumentar su efectividad en las sesiones de coaching. Psicólogos que quieran ampliar su mirada.
- Profesionales que tengan como actividad principal la relación de apoyo (profesores, pedagogos, trabajadores sociales, etc.).
- A todas aquellas personas que tengan como núcleo de interés seguir aprendiendo y desarrollando las capacidades personales y profesionales.

### Duración y distribución del Programa

La duración total del Primer modulo Programa es de 16 horas presenciales.

## Contenidos

**La tristeza.** No siempre nos permitimos pasar por la tristeza. Pasamos de la pérdida de algo valioso a imaginar que no pasó nada. Nos anestesiarnos y pasamos página lo más rápido posible. La tristeza tiene mala prensa. Sin embargo pasar por la tristeza es la forma de aceptar la pérdida como parte constitutiva de los procesos vitales y es la que nos permite encontrar un nuevo sentido a la vida.

---

**La alegría.** La importancia de la alegría “porque sí”. Por miedo a hacer el ridículo o a parecer menos profesionales o menos inteligentes, trivializamos la alegría sin darle la verdadera importancia que tiene en nuestra biología y también en nuestras relaciones.

La alegría nos vincula, nos da salud, nos da la fuerza para generar futuro. Exploraremos la liviandad, la importancia de la celebración, la gratitud como una actitud generadora de alegría y el sentido el humor como facilitador del aprendizaje.

---

**Miedo.** Tenemos miedo cuando imaginamos una posible pérdida en el futuro o cuando estamos en una situación que consideramos de riesgo. Muchas veces tenemos miedo de cosas que nunca van a ocurrir. Y a la vez, la vida nos muestra que ocurren cosas que, desde el punto de vista del pasado, no hubieran tenido por qué ocurrir.

La norma es lo no predictivo. La sabiduría está en saber moverse en escenarios de incertidumbre.

Abordaremos los miedos más comunes como por ejemplo el miedo a tomar una decisión, miedo a que las oportunidades no lleguen, miedo a no gustarle a todo el mundo, miedo a que la gente no esté de acuerdo con lo que decimos, miedo a que no ser entendidos, miedo a discrepar, a no ser queridos o aceptados, a no tener nada que ofrecer, etc.

---

**Amor.** El amor necesita de nuestro coraje para ser vulnerables y transitar procesos de transformación. La intimidad nos invita a avanzar en el camino de la autorrevelación y el conocimiento de otros y nos motiva a hacer un profundo trabajo interior. El amor tierno requiere autenticidad en el deseo interno de hacer bien al otro, necesita de un tempo lento y del poder fluir en e dar y el recibir. En ese intercambio a veces nos encontramos hablando idiomas diferentes pero podemos aprender a escuchar y hablar aquellos en los que nuestros seres queridos se expresan.

*Quien no comprende una mirada,  
tampoco comprenderá una larga  
explicación.*

### Homologaciones y títulos

El Programa de Consciencia Emocional está homologado como CCE (Continuing Coach Education) por International Coach Federation (ICF) y consta de 16 créditos de educación continua en coaching.

Estos créditos son válidos para la renovación de las certificaciones ACC, PCC y MCC.

### Cuadro docente

La EEC cuenta con un competente equipo multidisciplinar que cuenta con coaches profesionales senior, expertos en teatro con contrastada trayectoria sobre las tablas como actor/actriz y especialistas en consciencia emocional.



**Silvia Guarnieri**

*Socia fundadora y Directora académica de la EEC. MCC por ICF*

Farmacéutica, Master Coach (MCC por ICF), docente, escritora y facilitadora en procesos de aprendizaje organizacional individual y grupal. En el terreno empresarial, ha dirigido proyectos de cambio y desarrollo en Latinoamérica, España, Italia y Portugal.



**Yanina Carchak**

*Executive Coach por EEC. PCC por ICF.*

Licenciada en Filología Hispánica y experto universitario en Didáctica de Expresión Corporal, coach de equipos, actriz y formadora. Su trabajo se centra en el desarrollo de la consciencia corporal y la conexión interpersonal mediante el movimiento en un ambiente de cuidado, disfrute y reflexión comunitaria.

#### *Información e inscripciones:*

Para recibir más información sobre esta formación o formalizar una inscripción, por favor, contacte con la Escuela Europea de Coaching en el teléfono **91 700 10 89** o por correo electrónico, enviando un email a la dirección [info@escuelacoaching.com](mailto:info@escuelacoaching.com). Estaremos encantados de atenderle.







*eec*

*Líderes entrenando a Líderes*

España • Italia • Portugal • Latinoamérica

[info@escuelacoaching.com](mailto:info@escuelacoaching.com)

[www.escuelacoaching.com](http://www.escuelacoaching.com)