

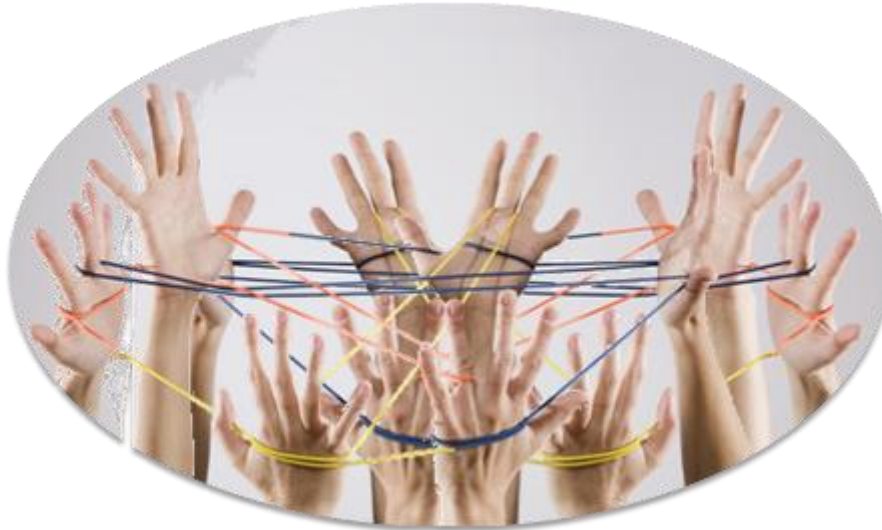
LÍDER EN MOTIVACIÓN, DINAMIZACIÓN Y COHESIÓN DE GRUPOS

- Fundamentos y Técnicas -



CURSO COMPLETO DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

► **Formación para el auto-liderazgo y el liderazgo de grupos.**



DIRIGIDA A:

- personas que desean adquirir un bagaje de actitudes y aptitudes para tratar con individuos y/o grupos
- personas que desean formarse en gestión, conducción y dinamización de grupos a través de una metodología vivencial, lúdica, integrativa
- psicólogos, pedagogos, psicopedagogos, terapeutas, coaches, maestros, educadores, formadores, dinamizadores y otros profesionales en busca de un método efectivo para la transmisión y la integración de contenidos, el desarrollo de habilidades personales y sociales, el manejo del liderazgo y la motivación de grupos o equipos de trabajo

APLICACIÓN EN:

- método de enseñanza en escuelas, institutos, universidades, centros de formación, empresas y organizaciones donde se practique algún tipo de aprendizaje o situación interactiva
- formaciones, cursos, jornadas, presentaciones, convenciones, reuniones, en cualquier área temática
- recursos humanos, selección de personal, formación de formadores, trabajo en grupo/equipo, terapia de grupo, desarrollo personal
- talleres, eventos, *team-building*, sesiones puntuales

Esta formación prepara para conducir, gestionar y dinamizar grupos tanto en el campo de inteligencia emocional, crecimiento personal, auto-conocimiento, terapia grupal, como en otros campos en que se requieran recursos para pautar las relaciones entre componentes y para una transmisión efectiva de contenidos con un aprendizaje real y significativo.

Entrega de documentación y material a todos los participantes, y diploma acreditativo de **Líder en Motivación, Cohesión y Dinamización de grupos - Fundamentos y técnicas**, con prácticas supervisadas durante toda la formación y asistencia mínima de 127 horas. Curso de 140 horas de duración en modalidad 1 fin de semana al mes.

Curso de 140 horas repartidas en:

- 1 fin de semana al mes de octubre a junio
- 1 intensivo en julio

FECHAS Y LUGAR DE REALIZACIÓN FINES DE SEMANA 2017/2018

Próximamente

Barcelona

LUGAR DE REALIZACIÓN INTENSIVO

Can Mas

situado en pleno parque natural Montnegre/El Corredor en Tordera, a 60 km de **Barcelona**.

PROGRAMA 1 FIN DE SEMANA AL MES DE OCTUBRE A JULIO

HORARIO FINES DE SEMANA

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 los sábados

de 10:00 a 14:00 los domingos

(último fin de semana, inicio a las 9:00 ambos días, sábado hasta las 21:00)

HORARIO INTENSIVO

de 18:00 a 22:00 día de inicio

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00

de 9:00 a 15:00 día final

Fin de semana octubre

Juegos de encuentro y dinámicas de motivación y cohesión del grupo

Recursos básicos para la auto-gestión y el auto-liderazgo

- presentaciones
- el juego como motor de motivación, apertura a la curiosidad y generador de climas de confianza, cohesión y receptividad
- el ambiente grupal antes y después de la interacción con propuestas vivenciales y lúdicas
- auto-escucha para detectar y atender las propias necesidades
- el darse cuenta, donde empieza todo movimiento interno y externo
- desarrollar la capacidad y la calidad del estado de presencia
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana noviembre

Interrelaciones y aprendizaje a través de las interacciones

Gestión de personas difíciles y de conflictos

- exploración de los límites en las interrelaciones y el contacto con los demás
- el encuentro yo-tu/vosotros
- asertividad para expresar y conducir las relaciones
- la gestión de personas difíciles y de conflictos pasa por la auto-gestión
- utilización del mecanismo de la resonancia como medio de percepción de los demás y de sus procesos
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana diciembre

Facilitar ambientes de aprendizaje amenos, creativos, afectivos y efectivos

Recursos básicos para el liderazgo, la gestión y la conducción de grupos

- diferencias entre el juego y la dinámica de grupo
- práctica de juegos y dinámicas grupales de distintas categorías y con diversos objetivos
- escucha del grupo para identificar y atender sus necesidades
- desarrollar la auto-responsabilidad como factor primordial en la auto-gestión y la gestión del grupo
- hablar con propiedad para una comunicación respetuosa y responsable
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana enero

Creación de juegos, propuestas y dinámicas de grupo

Práctica de dinamización

- pautas para estructurar propuestas y sesiones vivenciales integrativas
- definir un objetivo claro y concreto en las propuestas
- modelos para la creación de propuestas
- preparación de una propuesta
- cómo pautar una rueda de integración y de devoluciones (*feed-back*)
- prácticas supervisadas

Fin de semana febrero

Hacer consciente lo inconsciente

Mecanismos de introyección (creencias) y proyección

- qué son los introyectos (creencias)
- identificar los introyectos explícitos y los implícitos a lo largo de la biografía personal
- exigencias, juicios, etiquetas, generalizaciones y otras fantasías
- cómo actúa el mecanismo de la proyección
- una cosa es lo que es y otra lo que decimos que es
- rescatar nuestra verdad en los contenidos proyectados
- estar y comunicar desde lo obvio y la auto-responsabilidad
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana marzo

Habilidades de comunicación y de presentación frente al público

- comunicar contenidos, preparación del discurso
- comunicar con el cuerpo y con gestos, el cuerpo también habla
- actitudes y aptitudes para contactar con el público
- hablar para todos los públicos (emoción, razón, acción)
- sistemas representacionales y canales de comunicación
- prácticas supervisadas

Fin de semana abril

Laboratorio corporal

Encontrarse a través del cuerpo

- tomar contacto con el cuerpo y escuchar lo que cuenta
- el cuerpo como un instrumento a modo de radar sensitivo-emotivo
- el juego y la interacción lúdica desde lo corporal
- dinámica sensorial de focalización de la atención en los sentidos
- práctica de respiración consciente
- pautas para una relajación psico-física
- meditaciones dinámicas
- dinámicas grupales de tacto y contacto
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana mayo

Espontaneidad, creatividad, quedarse en blanco, vacío fértil

- esto es el *clown*!
- la mirada del clown
- el estado del clown
- el mundo imaginativo del clown
- cuando menos es más...
- la relación con la vulnerabilidad
- mostrarse y dejarse ver
- recogida de experiencias y *feed-back*

Fin de semana junio

El mundo de las emociones

- comprender la función de las emociones
- emociones permitidas y emociones negadas o prohibidas
- bloqueo, toxicidad y adicción en las emociones
- el flujo sano de la expresión emocional
- aprender a gestionar las propias emociones y saber estar con las ajenas
- exploración de las cuatro emociones básicas
- recogida de experiencias y *feed-back*

Intensivo julio

- prácticas supervisadas de los participantes
- **entrega de diploma de Líder en Motivación, Cohesión y Dinamización de grupos - Fundamentos y técnicas**, con prácticas supervisadas y asistencia mínima del 90%
 - o entrega de certificado con el número de horas de asistencia

EQUIPO DE FORMACIÓN

FORMADORES PRINCIPALES



María Rosa Parés

Formadora de formadores
Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Máster en Mindfulness Salud, Empresa, Educación (en curso)
Monitora de Biodanza



Joséma Torres

Formador de formadores
Coordinador y didacta de Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesor de Hatha y Nidra Yoga
Practicante de Meditación Vipassana (*Mindfulness*)
Co-Director de Consultoría de formación continua en clima laboral y habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, especialistas en formación para particulares, organizaciones y empresas con experiencia superior a 12 años en la metodología *vivencial-integrativa* aplicada al campo de recursos y habilidades personales, sociales y del auto-conocimiento.

Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales en sesión individual. Autores de **RÍO, LUEGO EXISTO - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée, www.edesclée.com/.../serendipity-mai.../rio-luego-existo

AETG Asociación española de Terapia Gestalt
TREC Terapia racional - emotivo - conductual
PNL Programación Neuro-Lingüística

COLABORADORES

Según los temas que se desarrollen en cada intensivo, intervendrán diversos colaboradores especializados en cada área.

COSTE-INVERSIÓN DE LA FORMACIÓN

9 FINES DE SEMANA

125.- euros cada fin de semana

sábado todo el día, domingo hasta las 14:00,

8 fines de semana de 13 horas, 1 fin de semana de 16 horas (último).

1 INTENSIVO

250.- euros

20 horas desde viernes a las 18:00 hasta domingo a las 15:00

El coste total incluye:

140 horas de curso, documentación, material, y alojamiento y pensión completa en el intensivo.

Para reservar plaza, se pagarán 65.- euros a descontar del total de la primera cuota. Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

La vivencia individual/grupal como medio de aprendizaje significativo, real e integrado.

- Obtener los recursos necesarios para gestionar grupos en áreas de desarrollo personal o cualquier otra área en que los participantes requieran una atención y un acompañamiento.
- Saber liderar y conducir a los miembros de grupos/equipos hacia objetivos determinados.
- Aprender e integrar una metodología basada en la vivencia, la práctica y la asimilación real de contenidos.
- Aprender e integrar un variado abanico de propuestas de enfoque cognitivo, emotivo, corporal y social.
- Diseñar juegos y dinámicas de grupo ideados para conocer y desarrollar aspectos, capacidades y habilidades personales y sociales, así como para el aprendizaje de cualquier materia desde ciencias, humanidades, artes, idiomas, hasta un tema específico.
- Saber crear un ambiente positivo, lúdico, de apertura y confianza.
- Desarrollar habilidades de escucha, comunicación, asertividad, afectividad, cohesión.
- Realizar un proceso personal de auto-conocimiento y auto-gestión.

DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN

Esta formación se desarrolla alrededor de dos importantes pilares como **una poderosa vía de auto-gestión y de liderazgo y conducción de grupos** desde una vertiente humanista, vivencial y transformadora a la vez que lúdica y amena.

El trabajo con los modelos humanistas aplicados nos abre a tomar conciencia de nuestro movimiento interno, los asuntos inconclusos, los comportamientos repetitivos, las resistencias, las capacidades potenciales, la libertad interior, para ocuparnos de ello en el momento presente y hacernos cargo de nuestra vida, nuestro bienestar y plenitud.

Así mismo, estas técnicas aplicadas a los grupos son un modelo de dirección, liderazgo e intervención que facilita la escucha, la comunicación, la aclaración de malos entendidos, la gestión de conflictos y su resolución, la auto-responsabilidad en los individuos, la actitud de respuesta frente a la vida y sus situaciones.

Completando el aprendizaje con otros enfoques terapéuticos, nos adentramos en nuestra humanidad para explorar con sencillez a la vez que con profundidad aspectos como la vulnerabilidad, la ternura, la agresividad, el caos, la creatividad, lo genuino, el encuentro con el otro y con el mundo.

En conclusión, es un modelo que nos guía hacia nuestra autenticidad. Todas las herramientas aplicadas, integradas y armonizadas como una sola, nos preparan para **relacionarnos de modo afectivo y efectivo con el mundo** y por tanto, con grupos y equipos de trabajo.

La formación está enriquecida con un vasto abanico de juegos y dinámicas de grupo, propuestas corporales, habilidades personales y sociales, constituyendo **un curso completo y altamente práctico**.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES PRÁCTICAS

- **Escucha activa y afectiva:** ¿cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias: el oír es simplemente percibir vibraciones de sonido mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, así como congruencia y aceptación incondicional del otro.

- **Dinámicas de grupo:** las dinámicas de grupo son medios, métodos o herramientas que tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales. Son técnicas que pretenden lograr que los integrantes de un grupo adquieran conceptos, conocimientos y en particular, nuevos comportamientos.

Las experiencias grupales son consideradas como un modelo reducido de la sociedad y un laboratorio donde los individuos realizan una investigación sobre ellos mismos, pero al mismo tiempo sobre los grupos sociales en general.

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque pueden resultar divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios. Se las denominan también "experiencias estructuradas", porque son diseñadas con base a experiencias del mundo real que se estructuran para fines de aprendizaje. Lo que se busca es que las personas experimenten el hecho como si éste en realidad estuviera sucediendo.

- **Gestalt:** encuadrada en el movimiento de la Psicología Humanista, la terapia Gestalt comparte con dicho movimiento la visión esperanzada del ser humano que tiende a su autorrealización, no como individuo patologizado sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de la vida que prima la conciencia (awareness, darse cuenta), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante. Antepone la espontaneidad al control; la vivencia a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir a la racionalización; la comprensión global de los procesos a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.

- **Gestión emocional:** cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso termina por desconectarse de ellas y vivir controlado por su cerebro. La mente se encarga de regular el diálogo interno, las creencias y los pensamientos que si no se saben gestionar, pueden llegar a ser muy perjudiciales para el ser humano.

Además, si uno evita sentir sus emociones, éstas se presentarán en forma de dolencias físicas o enfermedades graves como alternativa para ser escuchadas.

Es importante mantenernos conectados a nuestras emociones, aprender a escucharlas y manifestarlas en la medida de lo posible. Para ello, podemos preguntarnos ¿cómo me siento?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer para cubrir esta necesidad?, ¿puedo manifestar ahora mi emoción?

- **Clown terapéutico:** desarrolla con especial importancia el trabajo con polaridades, donde surgen aspectos de la personalidad sorprendentes tanto para el propio clown como para el público en general. Esta técnica tiene un uso especialmente terapéutico ya que en ella se incluye al público como cómplice de todo lo que ocurre en escena, omitiendo la cuarta pared y desarrollando una capacidad de comunicación basada en la mirada, que nos sirve como herramienta comunicativa en cualquiera que sea nuestro trabajo habitual.

El clown es también esta parte nuestra más naif, donde recuperamos el niño/a que tuvimos que sacrificar para ganar la adolescencia. No es un personaje que interpretamos, somos nosotros mismos, o mejor dicho es la oportunidad de jugar a ser nuestro propio personaje, aceptando tanto nuestra fragilidad como nuestras virtudes, dejando que afloren las emociones para poder jugar con ellas y compartirlas con el público.

Mirar la vida desde la óptica del clown es, además de un gran divertimento, un acto de amor con la misma vida, que nunca deja de sorprendernos y maravillarnos. Practiquemos el dar la vuelta a los contratiempos, es muy saludable!

- **Trabajo corporal:** en el cuerpo están registradas todas las vivencias tal como un relato de memorias; es el medio donde tienen lugar las sensaciones, donde se reflejan emociones, sentimientos, estados, donde se manifiestan los pensamientos, las ideas, las creencias.

El cuerpo es un mapa con rutas claras e información precisa acerca de la existencia de la persona, de los momentos vividos que no se digirieron ni procesaron adecuadamente y estancaron aspectos esenciales pasando factura al día de hoy, de necesidades reales no atendidas, de verdades interiores tapadas por la educación recibida, de potenciales por sacar a la luz y desarrollar, de infinidad de recursos desconocidos.

El cuerpo es inteligente como todos los "cuerpos" en el Universo, hay una sabiduría en él almacenada a lo largo del tiempo y ésta se manifiesta cuando lo escuchamos, le damos el espacio para que se revele, confiamos en sus procesos, nos rendimos a la evidencia.

El trabajo corporal es un hermoso camino hacia el auto-conocimiento, la libertad, el apoderamiento de la propia vida, un camino para estar vivo en vida.