

CURSO NIÑ@ INTERIOR



CURSO AVALADO DE APLICACIÓN PERSONAL.



Atender nuestra parte niña/niño interior es esencial para convertirnos en personas completas.
► **Proceso de auto-conocimiento para la salud emocional y la transformación.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- personas con compromiso hacia su propia salud interior y su desarrollo personal
- personas con capacidad de apertura e implicación en su mundo interno
- personas que quieren realizar un proceso de introspección y auto-conocimiento
- personas que desean un cambio significativo y perdurable para su auto-gestión emocional

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

Este curso está diseñado para su aplicación en los propios participantes. No se trata de una propuesta para formarse en una técnica de aplicación a terceros.

Por lo tanto, **todos los contenidos serán de aplicación personal y solo aquellas personas con los recursos, el bagaje y la experiencia indispensables serán susceptibles de reproducirlos posteriormente.**

De todo ello se deduce la seriedad y el compromiso necesarios para completar el curso.

Es requisito indispensable realizar el taller de iniciación de 1 día de duración si no se cuenta con formación previa sólida de enfoque humanista o con un amplio proceso personal realizado.

Entrega de certificado de asistencia al curso completo.

FECHAS

- próximamente nuevas fechas

LUGARES DE REALIZACIÓN Y HORARIO

La Dreuera
C. Santa Carolina, 60
08025 **Barcelona**

[Mas Carbó](#)

Parque natural Les Guilleries

Carretera GI-541, Km. 3,6, desvío por el Camí del Mascarbó
17403 Sant Hilari Sacalm
a 1h30 de Barcelona ciudad en coche
Si vienes en tren, se hará un viaje común de Tordera a Mas Carbó a las 8:50.

Taller iniciación

de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:00

Curso intensivo

de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

primer y segundo días

de 10:00 a 14:00 último día

Mi nombre es M^a Rosa Parés Giralt, experta en sumergir, llevar y conducir personas a través del mundo emocional para que se conozcan y se gestionen. Con esta propuesta de Niñ@ interior, te acompaño a que descubras dónde te rompiste, dónde te quedaste atrapad@ internamente, con el fin de sanar esa vivencia a través de un profundo trabajo de implicación personal que libera, cambia, transforma.

Por supuesto que yo misma he sido una niña rota, desatendida, dejada... ahora sé hacer el camino de regreso a la calma interior y solo puedo decirte que me maravillo con las experiencias tan bellas que cuentan las personas a quienes he facilitado el viaje. Además, también rescatamos todas las cualidades que quedaron apartadas, olvidadas, escondidas, para potenciarlas.

PROGRAMA TALLER INICIACIÓN

- Presentación del taller, orientación y objetivos
- ¿Qué son las emociones?
- Introducción teórica sobre la función, el mecanismo y la descripción de las cuatro emociones básicas
- Establecer la propia biografía emocional
- Identificar dónde se manifiestan las emociones en el cuerpo, bloqueos, enganches, adicciones, desconexión, insensibilización
- Transitar las cuatro emociones básicas
- ¿Cómo inciden las creencias en la propia experiencia de inhibición/expansión?
- Identificar los mandatos (creencias, introyectos, modelos, patrones) explícitos e implícitos recibidos a lo largo de la infancia y la adolescencia
- Explorar cómo esos mandatos siguen operativos internamente
- Meditación para una mirada con perspectiva y amorosa

PROGRAMA CURSO INTENSIVO

- Hubo una vez en que explorar y jugar fueron nuestro mundo...
- El juego como espejo de los asuntos internos personales/grupales
- Identificar los bloqueos y las resistencias en el transcurso del juego y la interacción con los demás
- Hacer el puente entre la dificultad hallada en el juego, la dinámica grupal, y la dificultad en la vida real
- Identificar el núcleo de la herida, la interrupción, el bloqueo, internos
- Tomar para atender, pacificar, abrazar, amar, dar luz a la parte niña/niño
- Explorar estados de sensibilidad, vulnerabilidad, fragilidad, curiosidad, espontaneidad
- Fluir, disfrutar, vivir el intenso placer de la vida como persona con las necesidades cubiertas
- Integrar las cualidades de la niña/el niño interior en la persona adulta actual
- Establecer un compromiso para ocuparse y atender las propias necesidades
- Recogida de experiencias y *feed-back*

OBJETIVOS DEL CURSO

- Tomar consciencia del estado emocional actual y cómo se manifiesta
- Identificar qué programas internos operan en la conducta
- Identificar heridas, interrupciones, bloqueos, experiencias nucleares condicionantes
- Elaborar los contenidos anclados para atender, liberar y soltar el dolor, abrazar la parte interna frágil y tierna
- Recuperar y poner en valor todas las cualidades, las capacidades y los dones de la parte niña/niño
- Hacer lugar con madurez a la parte niña/niño en la vida de la adulta/el adulto

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Se trata de un curso básicamente experiencial -excepto el taller de iniciación- para descubrir e identificar los puntos vulnerables de las vivencias que, a pesar del paso de los años, continúan abiertas y necesitadas de atención y actualización.

El dolor emocional, los cortes internos, los acontecimientos de alto impacto vividos, no desaparecen por arte de magia. Para el inconsciente, **hoy sigue siendo ayer cuando los asuntos internos siguen inconclusos.**

Solo nos queda tomar esas partes y ocuparnos de ellas de verdad **si realmente queremos desprendernos de los fantasmas, ser libres y expandirnos con toda la energía disponible.**

EQUIPO DE FORMACIÓN (intervienen ambos o solo uno)



María Rosa Parés

Miembro titular AETH
Formadora de formadores
Coordinadora y Didacta de Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación
Formada en Psicodrama y TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Monitora de Biodanza - Practicante de danza



Joséma Torres

Miembro titular AETH
Formador de formadores
Coordinador y Didacta de Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Terapeuta Gestalt (AETG)
Formado en Meditación Vipassana (Mindfulness)
Formado en Psicodrama y TREC
PNL Practitioner
Profesor de Hatha y Nidra Yoga
Co-Director de Consultoría de formación continua en Clima laboral y Habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de muy diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 14 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al campo de los recursos y las habilidades personales y sociales. Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales diplomados y consolidados.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**, autores de **RÍO, LUEGO EXISTO – Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas

AETG Asociación española de Terapia Gestalt

TREC Terapia racional - emotivo - conductual

PNL Programación Neuro-Lingüística

COSTE-INVERSIÓN

TALLER INICIACIÓN

50.- euros que incluyen:

7 ½ horas de clase.

(Cuando el taller se realiza en formato residencial, el coste es de 80.- euros e incluye alojamiento y pensión completa.)

CURSO INTENSIVO

190.- euros que incluyen:

20 horas de curso, dossier.

(Cuando el curso se realiza en formato residencial, el coste es de 300.- euros e incluye alojamiento y pensión completa.)

Si tienes dificultades para el pago del curso, podemos fraccionar parte del importe en cuotas mensuales.

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagarán 50.- euros a descontar del total del taller de iniciación o del curso directamente.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.