

EXPLORANDO LA SENSIBILIDAD Y LAS CONEXIONES EMOCIONALES. FORTALECIENDO LA RELACIÓN CONTIGO MISMO

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 04, 11, 18 y 25 de junio 2024

Horario: De 12:00 a 13:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en mejorar la valentía emocional, superar la procrastinación, mejorar la memoria vinculada a procesos emocionales, fortalecer la relación consigo mism@ a través de una práctica profunda de honestidad y coherencia emocional.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 17 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en el ámbito persona, familia, política, empresas y corporaciones.

Objetivos de aprendizaje

Qué los participantes destierren los mitos de ser vulnerables a través de estrategias incorrectas como mentir, suprimir, negar, omitir u ocultar sus emociones y sentimientos ante sí mismos y los demás, trayendo como consecuencia represión emocional, bloqueos emocionales, falta de memoria, falta de atención y/o enfermedades físicas frecuentes.

- ¿Qué hay detrás de nuestro miedo a ser vulnerables?
- ¿Cómo nos estamos protegiendo de la vulnerabilidad?
- ¿Qué precio estamos pagando cuando nos cerramos y nos desconectamos?
- ¿Cómo aceptamos y nos conectamos con nuestra vulnerabilidad para empezar a transformar nuestra forma de vivir, amar, educar y guiar?



Sesión 1: 04 de junio "Desterrar los mitos sobre la vulnerabilidad"

El objetivo es concientizar que la vulnerabilidad no es debilidad, y que vulnerabilidad es sentir, que no es ni malo ni bueno sentir. En esta clase se hablará porque usualmente se rechaza la vulnerabilidad y porque se asocia a emociones oscuras como miedo, vergüenza, depresión, tristeza y decepción, aunque esté afectando profundamente la forma de vivir, amar y trabajar de la persona.

- Sentir es de débiles
- La incertidumbre es vulnerabilidad
- Hacerlo o no hacerlo es vulnerabilidad
- Miedo
- Vergüenza
- Imperfección es vulnerabilidad

Sesión 2: 11 de junio "Lo que se esconde de tras de la vulnerabilidad: la verdad y el valor personal"

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a reconocer sus deseos más profundos y el como la vulnerabilidad frena y detiene ese paso a ser personas más valientes, felices y determinadas.

- Concientización sobre lo que es vulnerabilidad para cada uno de los participantes
- El deseo oculto de lo que no intento o hago
- Desenmascarando la verdad
- Desenmascarando el valor personal

Sesión 3: 18 de junio "Los dones de la imperfección (directrices) para vivir una vida genuina"

En esta clase los participantes comprenderán la importancia crear y construir una vida más genuina a través de las diez directrices de las personas altamente auténticas. Logrando superar tres emociones: sin riesgo, control o rigidez y rechazo.

- 1. Cultivar la autenticidad: descartar lo que piensen los demás.
- 2. Cultivar la autocompasión: descartar el perfeccionismo.
- 3. Cultivar un espíritu resiliente: descartar la indiferencia y la impotencia.
- 4. Cultivar la gratitud y la dicha: descartar la escasez y el miedo a la oscuridad.
- 5. Cultivar la intuición y confiar en la fe: descartar la necesidad de certeza.



- 6. Cultivar la creatividad: descartar la comparación.
- 7. Cultivar la diversión y el descanso: descartar el agotamiento, como símbolo de estatus social, y la productividad como medio para valorar el mérito propio.
- 8. Cultivar la calma y la quietud: descartar la ansiedad como estilo de vida.
- 9. Cultivar un trabajo que tenga sentido: descartar las dudas sobre uno mismo y el «se supone que...».
- 10. Cultivar la risa, el canto y la danza: descartar el ser una persona formal y «controlarse siempre».

Sesión 4: 25 de junio" Vivir genuinamente, vivir en dignidad"

En esta clase los participantes concientizaran la importancia de cultivar valentía, compasión y sostener la conexión de que todo está integrado; adentro y afuera"

Practica de los cinco ideales fundamentales:

- El Amor e integración son necesarios
- Merezco ser amado, sentirme integrado e incluso ser feliz
- Estar convencido de que soy digno
- Vivir de acuerdo con el valor, la compasión y la conexión.
- La vulnerabilidad como catalizador para el valor, la compasión y la conexión.

Nota: Tomado del libro, el poder de ser vulnerable de Bréne Brown.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

