

COMUNICACIÓN AFECTIVA ATREVES DE LA VULNERABILIDAD PARA HUMANIZARNOS

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: miércoles 06, 13, 20 y 27 de noviembre de 2024.

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en desarrollar comunicación con valentía para poder expresar de manera clara el interior con honestidad, afecto y comprensión para crear vínculos fuertes que sirvan como pilar de la confianza y seguridad.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 15 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.

Ha colaborado con Ibero CDMX, Ibero Puebla, Ibero León, Museo Memoria y Tolerancia S.C. Cruz Roja Mexicana, DIF Toluca, DIF Estado de México, SEMARNART, Poder Judicial del Estado de México, Fiscalía del Estado de México, PRI, NUEVA ALIANZA, BLACK AND DECKER, NOVARTIS, UAEM, NATURA, entre otros.

Objetivos de aprendizaje

Brindar a las participantes herramientas de la psicología que les ayude a comunicarse verbalmente a través de la valentía y vulnerabilidad para construir relaciones afectivas más sanas y estables para potencializar las relaciones y lo más profundo del ser de cada individuo.



Sesiones

Sesión 1 "Causa de los conflictos en la convivencia humana"

El principal objetivo es concientizar la salud emocional de los participantes y de la sociedad en la que vivimos, se estudiarán las causas de los conflictos emocionales de acuerdo a falsas percepciones de la realidad fundados en miedos y por el cual muchas personas no hablan de lo que quieren, necesitan y desean.

- En mi mundo nadie entra
- Nadie debe saber que pienso, siento y necesito
- El autoengaño
- El ego
- La confusión del mundo interior y exterior
- Siempre una estrategia, pero no lo que siento

Sesión 2 "Reconociéndome como humano"

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a ubicar en sí mismos sus necesidades fisiológicas, psico-afectivas, con reconocimiento y valor de ellas. Nada que negar, nada que mentir, nada que disfrazar, nada que esconder. Mirar mi mundo interior tal y como es:

- Negación emocional
- Represión emocional
- Desbordamiento emocional

Sesión 3 "El poder de la vulnerabilidad para humanizarme"

En esta clase los participantes comprenderán las etapas de la vulnerabilidad para poder reconocer sus emociones, necesidades y deseos. Enfrentando la voz interna del ego como obstáculo para no llegar a lo profundo del ser.

- Hablar como poder
- Cuando me permito romper el silencio crezco, maduro
- Hablar crea vínculos
- Dejar de hablar, aleja y empobrece mis relaciones
- El poder de humanizarme
- Desarrollo de la confianza



Sesión 4 "Comunicación afectiva para humanizarnos"

En esta clase se brindarán las herramientas para que los participantes concienticen el poder de la comunicación asertiva, donde no exista comunicación desde la violencia o lo pasivo agresivo. Los participantes comprenderán la comunicación afectiva y la importancia de expresarse con el corazón.

- La queja
- El reclamo
- Pasivo agresivo
- Agresiones
- Para que hablar: pasivo
- Comunicación afectiva
- El poder de lo humano

Bibliografía sugerida:

1. –El sentido de lo humano, Humberto Maturana, Ediciones pedagógicas Chilenas S.A Filial Grupo Hachette.

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

