

# **LIBERA TUS EMOCIONES PARA LIDERAR TU CAMBIO**

---

## **Contenidos:**

- 1.- Charla introductoria sobre cómo nos afectan las emociones en todos los aspectos (físico, laboral, familiar, económico...).
- 2.- Definir qué objetivo queremos conseguir.
- 3.- Buscar los momentos de nuestra infancia/adolescencia que “programaron” el comportamiento que quiero cambiar.
- 4.- Aprender técnicas sencillas para liberar las emociones.
- 5.- Compartir con el grupo nuestros avances y ayudarnos unos a otros a conseguir nuestros objetivos.
- 6.- Liberar cada semana las emociones que vayan surgiendo y que nos impiden obtener nuestros objetivos.

## **Objetivos:**

Ponernos una meta/objetivo a conseguir.

Ejemplos:

- Quiero hablar en público
- Me bloqueo cuando tengo que hablar con mi jefe
- Tengo mala relación con mi madre/padre/hijos/pareja
- No consigo trabajo estable

Nuestras emociones activan patrones de comportamiento inconscientes que nos hacen actuar de formas que no nos benefician. Con este curso, conseguiremos liberar las emociones y producir cambios significativos en nuestra vida.

## **Duración del curso/taller:**

3 meses (inicio: 07 de octubre 2024; final: 30 de diciembre 2024)

**Días/horario:**

Lunes de 17:30 a 19:30 horas.

**Se imparte en:**

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Las Rosas

**Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Cuaderno y bolígrafo por si se quiere tomar notas.

**Imparte el curso/taller:** Rosa Delia Peraza Peña