



Enero 2022

## EL FOCO HACIA MÍ

### "Gestión emocional de las relaciones interpersonales"

Un curso para crear un espacio donde compartir inquietudes y aportar sugerencias para el crecimiento personal.

Cuando me comunico con otra persona no sólo le transmito información, sino que le propongo una forma de relación en la que, en ocasiones, hay trampas y enredos emocionales de los que no soy consciente. Es necesario que descubra cómo funciona cuando me relaciono con los demás, es decir, que pienso, qué siento y cómo actúo.

#### **Este curso te permitirá aprender a:**

- ... gestionar tus emociones**
- ... descubrir cómo te relacionas con los demás y contigo**
- ... reconocer los enredos emocionales que dificultan tu bienestar**
- ... incorporar recursos para establecer cambios en tu manejo relacional.**

#### **OBJETIVOS**

---

- ✓ Comprender la importancia de la afectividad, el pensamiento y la comunicación en la relación con los demás y en el manejo del conflicto.
- ✓ Ser consciente del propio estilo relacional y de las trampas y enredos emocionales que me hacen sufrir
- ✓ Aprender pautas de relación saludables

#### **CONTENIDOS**

---

##### **Cómo pienso**

- Tipos de pensamientos para la toma de decisiones y el abordaje de los conflictos
- Pensamientos distorsionados y pensamientos que hieren y dificultan mi bienestar



### Cómo actúo

¿Cómo actuamos en las relaciones con los demás?

¿Cómo nos posicionamos ante los conflictos personales?

¿Cómo manejamos los chantajes emocionales y la manipulación?

- Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Aprender a funcionar desde la asertividad: Entrenamiento en habilidades relacionales
- Pautas saludables de relación: Algunos recursos clave

### Cómo siento

¿Cómo vivo, siento y gestiono mis emociones?

### METODOLOGIA

Exposición teórica y reflexión personal

Compartir Inquietudes.

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

A toda persona que quiera seguir descubriéndose.

### INMA MERINO



Inma Merino nace en Madrid en 1970 y vive en Barcelona desde el año 2009. Estudió trabajo social y se dedicó profesionalmente a ello a lo largo de ocho años en diferentes ámbitos en especial el sanitario y en concreto en el ámbito de la salud mental. A lo largo de su vida ha estado comprometida con diferentes proyectos de voluntariado.

*“Desde muy pequeña he sido muy sensible al sufrimiento de las personas que vivían situaciones de especial vulnerabilidad”.*

Lleva más de veinte años dedicada a la formación de voluntarios y personal de organizaciones y empresas de diferentes ámbitos, en particular el sanitario y el social, en temas de comunicación, habilidades sociales y cognitivas, liderazgo, trabajo en equipo y en especial todo lo relativo a la **Gestión de las Emociones**.



Durante los últimos doce años, toda esta actividad formativa la ha compaginado con la coordinación y gestión de proyectos de voluntariado en la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

*“Todo esto forma parte de un currículum lleno de aciertos y desaciertos, de logros y fracasos, de algún que otro título, y de alguna que otra teoría interesante para contar. Pero lo que marca un antes y un después en mi vida es descubrir que mi propia forma de interpretarla y vivirla me ha generado mucho dolor y vacío. Verlo, querer **ir a por Inma**, redescubriéndome cada día a través de mi propia experiencia, es mi mayor interés.*

*Me siento llamada a compartir y ofrecer a otros esta propuesta de “cambio de surco” que también me ofrecieron otros a mí. A través de mis cursos y encuentros de formación en formato convivencial, de manera sencilla y desde la clave del compartir, te propongo vivir esta invitación al cambio personal.”*

## **FECHA Y HORARIO**

---

### **14, 15 y 16 de Enero 2022**

#### **Viernes 14**

La llegada es partir de las 18,30h, (hasta la hora de la cena es tiempo libre)

20,30h Cena

21,45h Comienzo del Foco

23,00h Fin de la jornada

#### **Sábado 15**

09,00h Desayuno

10,00h Inicio de la Jornada

12,00h Pausa

12,30h Continuación

14,00h Comida

16,30h Continuación

18,00h Pausa

20,30h Cena

22,00h Espacio para compartir

23,00h Fin de la jornada

#### **Domingo 16**

9h: Desayuno

10,00h Inicio de la jornada

12,00h Pausa

14,00h Comida

15,00h Fin del curso



## LUGAR

### Casa de Espiritualidad Santa Elena

La Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra en el hermoso y apacible Valle de Solius, en el municipio de Santa Cristina d'Aro (Costa Brava, Girona). Es un espacio cómodo y acogedor para la celebración de convivencias, encuentros y ejercicios espirituales.



#### Casa de Espiritualidad Santa Elena

Carretera de Santa Cristina d'Aro  
17246 SOLIUS – GIRONA  
Tel.972837021  
<http://www.casa-santa-elena.org>

La Casa de Espiritualidad Santa Elena está rodeada de amplias zonas ajardinadas que abren las vistas a un entorno natural excepcional para gozar de la paz y el silencio: el Valle de Solius.

El Valle de Solius (Santa Cristina d'Aro, Girona) es considerado como uno de los espacios más emblemáticos de la Costa Brava por su riqueza natural, paisajística y patrimonial. Con el encanto de ser además uno de los entornos más inalterados de la comarca.

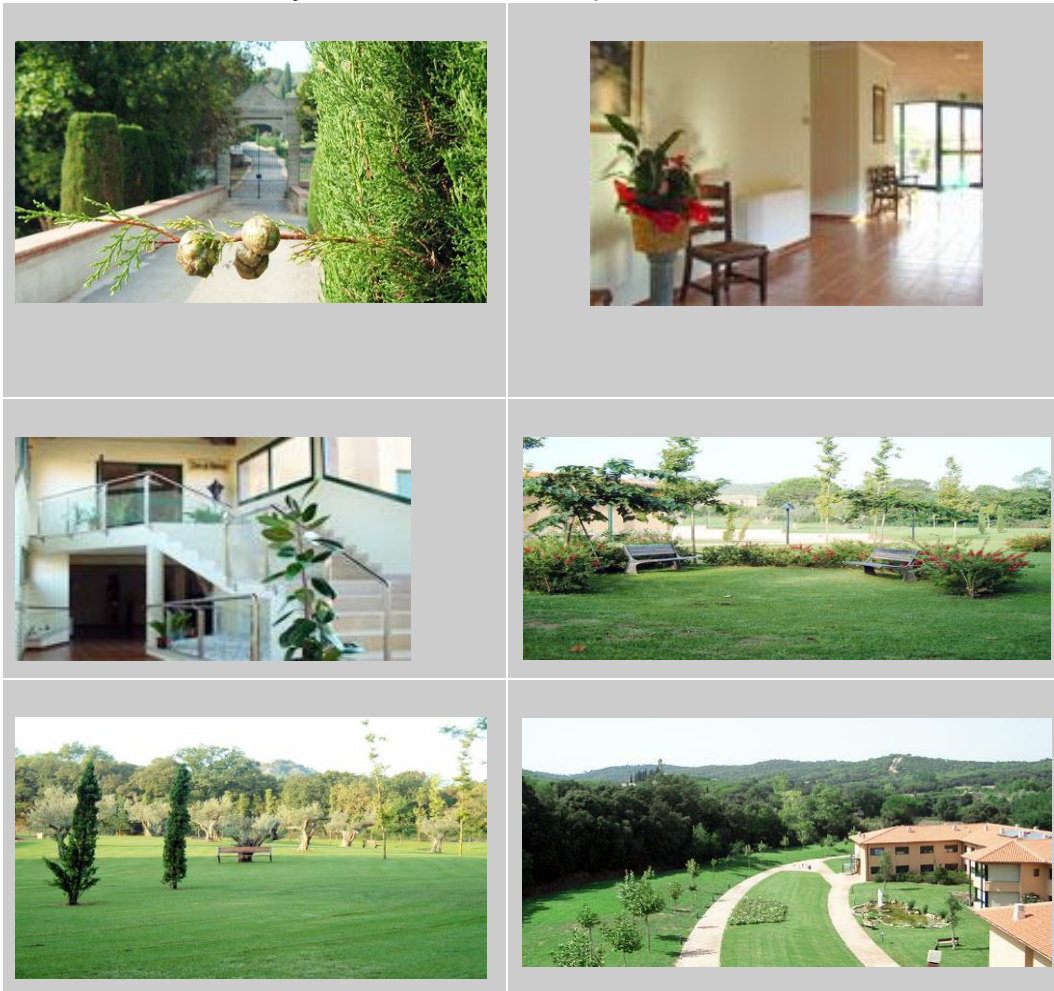
Durante los últimos años la comunidad de Solius se ha destacado como defensora de estos parajes naturales, que se han visto amenazados por proyectos de urbanización.

Cercano a la Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra el Monasterio Cisterciense, fundado en 1967 por un grupo de monjes provenientes del Monasterio de Poblet, y edificado sobre la base de la iglesia parroquial de Solius, construida en el siglo XVIII a partir de una iglesia románica del siglo X-XI.



## Instalaciones

Habitaciones individuales y/o dobles con baño privado



## Cómo llegar

### En transporte público

Renfe:

Hasta la Estación de Girona

Autobuses

Empresa TEISA, desde Girona hasta Santa Cristina d'Aro. Si se lo solicita, se apea en el cruce de Solius (2 km.)

Desde Barcelona: Autobuses de la empresa SARFA, desde Estación del Norte hasta la Estación de Santa Cristina d'Aro. La estación del tren y la estación general de autobuses de Girona se comunican.

### En Transporte privado

A Solius se llega por un desvío (muy cerca de Santa Cristina d'Aro) en la carretera de Girona a Sant Feliu de Guíxols.



## PRECIO

---

Todo incluido: De viernes a domingo. Formación y alojamiento.

265€ en habitación individual

240€ en habitación doble

## SOLICITUD DE PLAZA

---

Para solicitar una plaza ha de enviar un email a: [formacion@inmamerino.com](mailto:formacion@inmamerino.com) recibirás un email de respuesta con la disponibilidad de plaza y el procedimiento para formalizar la matrícula.

El mínimo de asistentes al curso para su realización será de 12 y el máximo de 25. La concesión de la plaza se hará por orden de inscripción.

## CONTACTA

---

Para cualquier aclaración puede enviar un email a: [formacion@inmamerino.com](mailto:formacion@inmamerino.com)

Para ampliar información puedes entrar en: [www.inmamerino.com](http://www.inmamerino.com)

