

.....

# **Claves para gestionar las crisis y los cambios**

.....



# ÍNDICE

---

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>OBJETIVOS ACADÉMICOS PRINCIPALES</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>CONTENIDO DEL CURSO</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>11</b>



## 1. INTRODUCCIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

---

Ya sea una crisis laboral, una crisis familiar o una crisis personal, todos vivimos situaciones en las que sufrimos pérdidas y sentimos que nos faltan opciones. Aprende a reconocerlas como una llamada al cambio y a la transformación personal.

### **Introducción:**

Cualquier crisis que experimentamos, sea del tipo que sea, aparece en nuestra vida para evidenciar nuestra propia resistencia a cambiar. Si reflexionamos unos instantes, nos daremos cuenta de que la persona que está acostumbrada al cambio, a la incertidumbre, no experimenta grandes crisis. Esto ocurre precisamente porque está familiarizada con el cambio, ha aceptado este último como parte de la vida y sabe que aferrarse a una idea, una dirección, un plan, no tiene ningún sentido.

Las crisis nos permiten replantearnos todo lo que hacíamos hasta ahora: ¿hacia dónde quiero dirigirme? ¿qué es lo que realmente quiero hacer? ¿qué llevo postergando tanto tiempo? ¿qué estoy haciendo que en realidad no quiero? ¿cómo soy cuando estoy con los míos? ¿quién quiero ser en realidad?

Cuando aparece una crisis en nuestra vida, a pesar de todo el estrés que nos pueda suponer, es importante agradecerla. Desde un nivel de conciencia más elevado, podemos estar seguros de que dicha crisis es lo que más necesitamos para potenciar nuestro desarrollo. La vida siempre nos empuja a crecer. Este curso te ofrece recursos prácticos para que aprendas a utilizar las crisis y los momentos de dificultad como oportunidades para reinventarse y evolucionar.



## 2. OBJETIVOS ACADÉMICOS GENERALES

## 2. OBJETIVOS ACADÉMICOS GENERALES

---

- **Aprenderás** herramientas para manejar la incertidumbre, manejar las emociones negativas y las creencias limitantes típicas en un proceso de crisis y cambio.
- **Aprenderás** a generar una sensación de gratitud ante las circunstancias adversas, entendiéndolas como una parte esencial de tu desarrollo
- **Descubrirás** qué mensaje tiene para ti la crisis y qué cambio te invita a realizar para ser una mejor versión.



### 3. CONTENIDO DEL CURSO

### 3. CONTENIDO DEL CURSO

---

#### 1. Clase 1: Las crisis: una invitación al progreso

- a. Cada situación encierra un aprendizaje.
- b. Incertidumbre: el estado natural de las cosas.
- c. Invertir el pensamiento.
- d. Ejercicio: asumir nuestra responsabilidad

#### 2. Clase 2: Estrategias de regulación emocional

- a. La función de nuestras emociones.
- b. El contagio de emociones negativas.
- c. ¿Qué es lo mejor que puedo aportar?
- d. Ejercicio: regular nuestras relaciones interpersonales.

#### 3. Clase 3: La enfermedad: una llamada al cambio

- a. La inteligencia de nuestro cuerpo.
- b. Personalidad psicosomática.
- c. Asumir nuestro poder y responsabilidad.
- d. Ejercicio: analiza tu comportamiento.

#### 4. Clase 4: El salto a lo desconocido

- a. Aprender a gestionar el miedo.
- b. El don de la incomodidad.
- c. Superar el apego a lo conocido.
- d. Ejercicio: entrar en el mundo especial.



**5. Clase 5: Estrés: de enemigo a aliado**

- a. Percibir positivamente el estrés.
- b. Todo esconde una intención positiva.
- c. En la oscuridad está el tesoro.
- d. Ejercicio: detectar nuestra sombra.

**6. Clase 6: Conductas adaptativas en tiempos de crisis**

- a. Qué conductas conservar y cuáles desechar.
- b. Incentivar el equilibrio inter-hemisférico
- c. Sacar la basura de nuestra mente.
- d. Ejercicio: aprender a aprovechar el pasado.

**7. Clase 7: Relaciones interpersonales: un recurso para el cambio**

- a. ¿Qué podemos aprender de nuestras relaciones?
- b. Mi rol habitual en las relaciones.
- c. Decidir quién quiero ser.
- d. Ejercicio: reconocernos en nuestras relaciones

**8. Clase 8: La familia: un castigo o una oportunidad**

- a. Transmisión de información entre generaciones.
- b. Lealtades invisibles con la familia.
- c. Hacia la madurez emocional.
- d. Ejercicio: ¿quién es el responsable de lo que me sucede?

**9. Clase 9: Conectar con nuestro propósito**

- a. Los beneficios de la soledad.
- b. Nunca sucede lo que esperamos.
- c. Renunciar a nuestros ideales.
- d. Ejercicio: conseguir mis objetivos.

**10. Clase 10: Reconocer quién soy**

- a. La libertad de ser tu mismo.
- b. Rompiendo bloqueos y barreras.
- c. El desarrollo de nuestra identidad.
- d. Ejercicio: ¿quién quiero ser?



## 4. METODOLOGÍA

### 3. METODOLOGÍA

---

#### **Modalidad:**

La modalidad de este curso es 100% online. Se realizará 10 clases teóricas con duración de 45 minutos (aproximadamente) y se publicaran cada día (durante los primeros 6 días) a las 7p.m (hora española). Cada una de ellas incluye un ejercicio práctico que el alumno podrá implementar en su día a día para mejorar su adaptación a las crisis y los cambios.

Una vez finalizadas las clases teóricas, a partir del 7º día el alumno tendrá la oportunidad de asistir a una clase con interacción directa con Enric Corbera y miembros de su equipo docente para trabajar más a fondo los conceptos explicados en el curso. Esta sesión se realizará de 6 a 8p.m (hora española). Así mismo, podrá acceder a una sesión de tutorías, en las que se atienden a grupos reducidos de alumnos con la finalidad de generar un contacto más personal y aplicar la metodología de la Bioneuroemoción a casos concretos. Si bien a cada alumno se le asignará un grupo de tutorías determinado, podrá acceder como oyente a la dinámica de los otros grupos. Las tutorías se realizarán en horario de entre las 3p.m y las 6p.m, con posibilidad de alguna pequeña variación según la cantidad de asistentes.

El alumno dispondrá de las grabaciones correspondientes a las clases virtuales, las presentaciones de cada una de ellas utilizadas por los profesores, así como las grabaciones de las tutorías de todos los grupos y de la clase en directo con Enric Corbera.

#### **Carga lectiva:**

Se dispondrá de la conexión al curso por un total de 13 días. Si bien el alumno puede visualizar el contenido cuando lo desee —a excepción de la clase con Enric Corbera y la tutoría, que se realizarán en directo en una día y una hora concretas— se estima una dedicación diaria aproximada de 1 hora/día, en la que se incluye la visualización de las clases, las tutorías y el contenido académico de las presentaciones, calculando un total de 13 horas lectivas.

✓ **Clases teóricas:**

Se ofrecen un total de 10 clases teóricas (descrito en contenido), de entre 45min y 1h de duración. Cada día y desde el primer día del curso, el alumno tendrá acceso a una clase nueva.

Cada una de ellas incluye un ejercicio práctico que el alumno podrá implementar en su día a día para gestionar situaciones de crisis y cambio.

**Horario:** se subirán diariamente a las 7pm (hora España). Los 6 primeros días de la formación. En los días en los que hay dos clases, la segunda se publicará a las 8.30pm (hora España).

**A nivel técnico:** Las clases se grabarán previamente en el estudio de grabación y se emitirán en diferido.

**Equipo docente:**

Clase 1 — Las crisis: una invitación al progreso:

Clase 2 — Estrategias de regulación emocional

Clase 3 — La enfermedad: una llamada al cambio

Clase 4 — El salto a lo desconocido

Clase 5 — Estrés: de enemigo a aliado

Clase 6 — Conductas adaptativas en tiempos de crisis

Clase 7 — Relaciones interpersonales: un recurso para el cambio

Clase 8 — La familia: un castigo o una oportunidad

Clase 9 — Conectar con nuestro propósito

Clase 10 — Reconocer quién soy

✓ **Clase teórico-práctica:**

El alumno tendrá la oportunidad de asistir a una clase teórico-práctica, de 2 horas, con Enric Corbera y Víctor Villalobos para repasar los conceptos del curso impartidos en las clases teóricas, así como la posibilidad de visualizar casos prácticos con los asistentes.

**Horario:** se lleva a cabo de 6pm a 8pm (hora España), el 7º día de la formación.

6pm - Enric Corbera,

7pm - Victor Villalobos

**A nivel técnico:** Las clases se graban en el estudio de grabación, y se emiten en directo vía Zoom.

✓ **Tutoría:**

Se ofrece una tutoría de 45min -1 hora de duración, con un docente de Enric Corbera Institute para realizar ejercicios y dinámicas relacionadas con el contenido académico, así como para resolver sus dudas

personales.

En las tutorías se atienden a grupos reducidos de alumnos con la finalidad de generar un contacto más personal. Si bien a cada alumno se le asignará un grupo de tutorías determinado, podrá acceder como oyente a la dinámica de los otros grupos.

**Horario:** Se impartirán a partir del octavo día de curso y se distribuirán a lo durante los 3 siguientes días (según carga) a elección del alumno. se realizarán en horario de entre las 3p.m y las 6p.m, con posibilidad de alguna pequeña variación según la cantidad de asistentes al curso

**A nivel técnico:** Se realizará mediante Zoom a través del campus virtual.

✓ **Recursos pedagógicos:**

**Webinar Técnico:** El día previo al inicio de las clases se realiza un webinar técnico realizado por parte del Servicio Técnico académico. Durante este webinar se explica brevemente el funcionamiento del Campus, cómo acceder al apartado zoom, descargar material, etc.

**Presentaciones:** Los alumnos podrán descargarse las presentaciones utilizadas en cada una de las clases teóricas para repasar los contenidos impartidos.

**Foro de dudas:** Se habilita en el campus virtual un foro de dudas para realizar consultas relacionadas con el material académico.

**Clases/Tutorías:** Una vez se imparta una clase o tutoría, ésta quedará disponible en el campus virtual para que el alumno pueda repasarla si lo desea, según su disponibilidad.

**Repositorio de consultas grupales online:** varias sesiones de acompañamiento en Bioneuroemoción impartidas por Enric Corbera y docentes de su equipo, en las que se exponen diferentes casos prácticos reales.

✓ **Calendario general:**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Semana 1</b>			Claves acceso  3pm. Webinar técnico	Inicio curso  7pm. 1ª clase	Clases  7pm. 2ª clase  8:30pm. 3ª clase	clases  7pm. 4ª clase  8:30pm. 5ª clase	clases  7pm. 6ª clase  8:30pm. 7ª clase
<b>Semana 2</b>	Clases  7pm. 8ª clase  8:30pm. 9ª clase	Clases  7pm. 10ª clase	6pm. Clase teórico-práctica	Tutorías  **	Tutorías  **	Tutorías  **	
<b>Semana 3</b>		<b>Fin curso</b>					

\*\*Las tutorías tienen una duración de 45min – 1h. Al inicio del curso, según número de alumnos y franja horaria, se asigna al alumno una tutoría (dentro de los 3 días asignados, en franja horaria de 3pm a 6pm). Si el alumno prefiere otro horario al asignado, podrá solicitar el cambio de tutorías a campus@.

**Requisitos:**

- 1. Requisitos informáticos:** Es imprescindible que el alumno posea un PC o portátil, ya sea Mac o Windows, con conexión rápida a internet y capaz de ejecutar uno de los siguientes navegadores web: Google Chrome, Mozilla Firefox o Internet Explorer. Disponibilidad de auriculares y cámara integrada o webcam para la realización de las tutorías.
- 2. Requisitos de acceso:** No hay requisitos previos para acceder al curso.



### **Certificación:**

Al finalizar el curso, se hará entrega de la Certificación de Asistencia por parte de Enric Corbera Institute. Para la obtención de esta, el alumno deberá haber visualizado todas las clases, haber asistido a su grupo de tutoría y la clase de Enric Corbera.

Cualquier reproducción, copia, distribución, supresión, alteración, manipulación, transformación y/o modificación del contenido total o parcial de dicho documento, con o sin ánimo de lucro, de todo o parte de su contenido constituye una infracción de los derechos de propiedad industrial e intelectual, así como constituye un delito penal previsto en los artículos 270 y 274 del Código Penal, con pena de prisión de hasta dos años.

Esta prohibición se extiende a los dispositivos técnicos de protección, las huellas digitales y cualesquiera mecanismos de información relacionados con los contenidos. Queda asimismo especialmente prohibida la utilización y difusión en redes telemáticas de la información de cualquier

clase de dicho documento con fines o por media publicitarios, promociones y/o de cualquier índole.

ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. no se hace responsable ni podrá hacerse responsable de ningún daño o perjuicio en personas y/o bienes que traiga causa en el contenido de dicho documento.

© ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L., Rubí (Barcelona) -  
2020