

Taller

Claves para superar el miedo al cambio



© ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L., Rubí (Barcelona). Mayo 2023.

ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. es el titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial contenidos en el presente documento (a título enunciativo pero no limitativo, textos, imágenes, gráficos, marcas y logotipos, combinación de colores, estructura y diseño), o en su caso goza de las pertinentes autorizaciones, quedando todos los derechos expresamente reservados. El presente documento está protegido por las normas nacionales e internacionales de propiedad industrial e intelectual.

Quedan expresamente prohibidas la reproducción (incluyendo, la descarga y el almacenamiento), la transformación, la distribución, la comunicación pública (incluida su modalidad de puesta a disposición y transmisión) y, en general, cualquier otra forma de explotación, de la totalidad o parte del contenido del presente documento, con o sin ánimo de lucro, en cualquier soporte y por cualquier medio (online y/o offline), sin la previa y expresa autorización por escrito de ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. 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 la totalidad o parte de dicho documento con fines o por medios publicitarios, promociones y/o de cualquier índole. Cualquier reproducción, copia, distribución, alteración, distribución, comunicación pública, difusión, entre otros, constituirá infracción de los derechos de propiedad intelectual. 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.

Índice

<u>1. Presentación</u>	4
<u>1.1 Objetivos generales</u>	4
<u>1.2 Acceso al curso</u>	4
<u>1.3 Información y matrícula</u>	5
<u>2. Plan de estudios</u>	6
<u>2.1 Metodología</u>	6
<u>2.2 Programa y contenidos</u>	6
<u>2.3 Calendario general</u>	13
<u>2.4 Herramientas de interacción online</u>	14
<u>2.5 Certificación</u>	14
<u>3. Equipo docente y colaboradores</u>	15

1. Presentación

Ya sea en el ámbito familiar, laboral o personal, todos vivimos situaciones difíciles, -retos inesperados, cambios, pérdidas, etc.- en las que sentimos que nos faltan recursos para superarlas. Cada crisis evidencia nuestra resistencia al cambio, y nos permite replantearnos lo que hemos hecho hasta ahora.

En esta formación aprenderás a gestionar las crisis con éxito, reconociéndolas como una llamada al cambio y a la transformación personal, y encontrarás recursos prácticos para superarlas.

1.1 Objetivos generales

- Adquirir herramientas para manejar la incertidumbre, gestionar las emociones e identificar las creencias limitantes presentes en los procesos de crisis y cambio.
- Conocer un nuevo enfoque que lleva a generar una sensación de gratitud ante las circunstancias adversas, entendiéndolas como una oportunidad para potenciar el desarrollo personal.
- Descubrir qué mensaje tiene cada crisis y qué cambio invita a realizar para mejorar la vida y aumentar el bienestar de cada persona.

1.2. Acceso al curso

- **Requisitos informáticos:**

PC o portátil, ya sea Mac o Windows:

- Con conexión rápida a internet.
- Capaz de ejecutar uno de los siguientes navegadores web:
Google Chrome, Mozilla Firefox o Internet Explorer.
- Auriculares y cámara integrada o webcam para la realización de las tutorías.

- **Requisitos de acceso:**

No hay requisitos previos para acceder al curso «Claves para superar el miedo al cambio».

1. Presentación

1.3. Información y matrícula

- **El pago** debe ser abonado antes del comienzo del curso.
- Las plazas del curso son limitadas, por lo que la participación se confirmará en el momento de **hacer la reserva** mediante el pago de la inscripción (incluida en el precio).
- La inscripción y reserva de plaza en el curso se tramita a través de la **web > cursos > Claves para superar el miedo al cambio**, donde se podrá elegir el lugar y las fechas que mejor se adapten a la disponibilidad del usuario.
- En el caso de querer realizar la formación **por segunda vez**, se ofrecerá un **25% de descuento directo** que se aplicará en el proceso de inscripción.

2. Plan de estudios

2.1. Metodología

- 100% online: Flexibilidad horaria y adaptabilidad para la óptima gestión del tiempo bajo cualquier contexto.
- Soporte técnico permanente y personalizado con respuesta en menos de 24h.
- Masterclass con Enric Corbera y su equipo de expertos..
- 10 clases teórico- prácticas grabadas.
- Tutorías con el equipo docente en grupos reducidos.
- Todas las clases y las tutorías se emiten en directo vía Zoom y quedan grabadas para su posterior visualización.
- Presentaciones en formato PDF descargable de cada una de las clases.

2.2. Programa y contenidos

- Acceso al curso: 30 días.
- 25 horas lectivas.
- Dedicación: 1 hora al día (aproximadamente). El tiempo de estudio puede ser programado y distribuido en función de la disponibilidad del alumno.
- **Webinar Técnico:**
 - Se realizará el día previo al inicio de las clases.
 - Se explicará brevemente el funcionamiento de las diferentes secciones del campus, cómo acceder al apartado zoom, descargar material, etc.
- **Clases teóricas:**
 - 10 clases teórico-prácticas grabadas..
 - Duración aproximada: 1 hora - 1 hora y media.
 - Se grabarán previamente en el estudio de grabación y se emitirán en diferido.

2. Plan de estudios

Clase 1: Las crisis: una invitación al progreso

El curso se inicia con un planteamiento que invita a entender las crisis como una parte intrínseca de la vida, concretamente, de los procesos de cambio y crecimiento personal. Los participantes podrán adquirir una nueva visión sobre los momentos de dificultad que capacita a las personas para afrontar mejor el estrés y utilizarlo como un estímulo para aprender y evolucionar.

Objetivo general: Conocer una nueva visión sobre el estrés y las crisis y cómo pueden utilizarse para impulsar el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Contenidos:

- Cada situación encierra un aprendizaje.
- Incertidumbre: el estado natural de las cosas.
- Invertir el pensamiento.
- Ejercicio: Asumir nuestra responsabilidad.

Clase 2: Estrategias de regulación emocional

Cuanto mayor es un problema, mayor es la intensidad de las emociones que se manifiestan y, por tanto, la fuerza que nos empuja a salir de los límites de lo establecido. En esta clase se expondrá cómo se puede enfocar la energía emocional para potenciar el desarrollo personal y el bienestar. Se realizarán casos en directo para poner en práctica lo expuesto.

Objetivo general: Identificar el origen de las reacciones emocionales y comprender cómo dar salida a la energía reprimida pasando a la acción.

Contenidos:

- La función de nuestras emociones.
- El contagio de emociones negativas.
- ¿Qué es lo mejor que puedo aportar?
- Ejercicio: Regular nuestras relaciones interpersonales.

2. Plan de estudios

Clase 3: La enfermedad: una llamada al cambio

Esta clase se centra en un tipo concreto de situación que nos empuja a realizar cambios y que, por tanto, implica atravesar una crisis personal: la enfermedad. Los participantes aprenderán claves para comprender el lenguaje del cuerpo y podrán identificar qué características de su personalidad y qué comportamientos pueden influir en su estado de salud.

Objetivo general: Tomar conciencia de la información inconsciente y de los factores emocionales que deben ser atendidos y gestionados para potenciar un buen estado de salud.

Contenidos:

- La inteligencia de nuestro cuerpo.
- Personalidad psicosomática.
- Asumir nuestro poder y responsabilidad.
- Ejercicio: Analiza tu comportamiento.

Clase 4: El salto a lo desconocido

Todos los procesos de cambio se componen de diferentes etapas, de las cuales la más difícil, y en la que frecuentemente nos bloqueamos, es el momento en el que debemos dar un salto hacia lo desconocido. Esta clase se centra en la gestión de este momento clave, para poder superar el miedo y los bloqueos que frenan nuestro proceso natural de desarrollo.

Objetivo general: Conocer los bloqueos que frenan a las personas en los procesos de cambio y cómo superarlos.

Contenidos:

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

2. Plan de estudios

Clase 5: Estrés: de enemigo a aliado

En esta clase se plantea una nueva visión sobre el estrés que permite usarlo como una herramienta para el autoconocimiento, facilitando la resolución de conflictos y el aprendizaje. Los participantes podrán descubrir la información inconsciente que ocultan las situaciones conflictivas que se repiten en su vida para aportar una nueva visión que les permita resolverlas.

Objetivo general: Aprender a utilizar el estrés cómo una herramienta para la resolución de conflictos y el desarrollo personal.

Contenidos:

- Percibir positivamente el estrés.
- Todo esconde una intención positiva.
- En la oscuridad está el tesoro.
- Ejercicio: Detectar nuestra sombra.

Clase 6: Conductas adaptativas en tiempos de crisis

Las conductas adaptativas proceden de los valores, las creencias y las lealtades personales aprendidas en nuestras experiencias pasadas. En esta clase se analizarán los factores que determinan nuestras respuestas ante las situaciones que nos estresan y se explica cómo enfocar una crisis, integrar hábitos saludables y aprender de cada experiencia.

Objetivo general: Conocer el origen de las conductas disfuncionales para poder transformarlas.

Contenidos:

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

2. Plan de estudios

Clase 7: Relaciones interpersonales: un recurso para el cambio

Esta clase se centra en aprender a utilizar los conflictos que surgen en las relaciones interpersonales para conocernos, aprender y realizar cambios con el objetivo de mejorar nuestras relaciones y nuestro bienestar. Se tratan temas como la dependencia emocional, la traición, las expectativas, los roles que desempeñamos y la importancia del apoyo social.

Objetivo general: Conocer los factores que influyen en nuestra manera de relacionarnos y adquirir herramientas para usar el conflicto interpersonal como una herramienta para el crecimiento personal.

Contenidos:

- ¿Qué podemos aprender de nuestras relaciones?
- Mi rol habitual en las relaciones.
- Decidir quién quiero ser.
- Ejercicio: Reconocernos en nuestras relaciones.

Clase 8: La familia: un castigo o una oportunidad

En esta clase se invita a los participantes a indagar en su pasado personal y familiar para identificar las creencias y mandatos inconscientes que puedes estar influyendo en sus problemáticas actuales. Se plantean preguntas autorreflexivas y una actividad de autoindagación orientadas a ampliar la comprensión y recuperar la responsabilidad de la propia vida.

Objetivo general: Conocer y comprender aquello que nos guía inconscientemente para asumir nuestra responsabilidad y poder elegir cómo vivir en el presente.

Contenidos:

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

2. Plan de estudios

Clase 9: Conectar con nuestro propósito

En esta clase se ofrecen las claves para darle a la vida un sentido potenciador que nos permita afrontar cada crisis con éxito. Se explica por qué es esencial conectar con nuestro propósito y qué nos impide hacerlo. A lo largo de la sesión se plantean preguntas de autoindagación orientadas a la identificación de un propósito y el establecimiento de un nuevo compromiso personal.

Objetivo general: Conocer los beneficios de conectar con nuestro propósito y adquirir herramientas para lograrlo.

Contenidos:

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

Clase 10: Reconocer quién soy

En esta clase se exponen diferentes factores que contribuyen a la creación del constructo mental que denominamos “yo”. Se tratan temas como el ambiente emocional de la infancia, el proceso de individuación consciente, los complejos y las adicciones emocionales. Además, se explica cómo superar los bloqueos y adoptar la actitud mental adecuada para vivir desde la autenticidad.

Objetivo general: Conocer los factores que nos condicionan para trascenderlos y poder elegir quién queremos ser.

Contenidos:

- La libertad de ser tú mismo.
- Rompiendo bloqueos y barreras.
- El desarrollo de nuestra identidad.
- Ejercicio: ¿Quién quiero ser?

2. Plan de estudios

Clase interactiva:

- Clase en directo con Enric Corbera para repasar los conceptos aprendidos en las clases y resolver dudas
- Casos prácticos con los asistentes

Tutorías:

- Participación en un espacio interactivo en directo de 45min -1 hora de duración, para aplicar la metodología de la Bioneuroemoción® a casos concretos.
- Asistencia a la tutoría asignada como participante y como oyente a la dinámica de los demás grupos.
- Grupos reducidos, de alrededor de 15 alumnos, con la finalidad de generar una interacción más personal.
- Horario:
 - Una vez finalizadas las clases habrá 2 días sin actividad docente destinados a la integración de los aprendizajes realizados. Las Tutorías se distribuirán a lo largo de los 3 días siguientes, en franja horaria de 3pm a 6pm.
 - Al acceder al curso se publicará la información de los horarios disponibles para las tutorías. El/la alumno/a tiene la posibilidad de elegir el día y el horario más conveniente.
 - Se realizarán mediante Zoom a través del campus virtual.

2. Plan de estudios

2.3. Calendario general

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1			Inicio Curso 3pm Webinar técnico	Clases 5pm 1ª clase 2ª clase	Clases 5pm 3ª clase 4ª clase	Clases 5pm 5ª clase 6ª clase	Clases 5pm 7ª clase 8ª clase
SEMANA 2	Clases 5pm 9ª clase	Clases 5pm 10ª clase	Clases 5pm Clase teórico-práctica				
SEMANA 3	Tutorías De 3pm a 6pm	Tutorías De 3pm a 6pm					

IMPORTANTE: Los horarios son en Hora Española.

2. Plan de estudios

2.4. Recursos y Herramientas para el aprendizaje

El curso incluye los siguientes recursos pedagógicos para favorecer el aprendizaje:

- **Clases virtuales en directo** llevadas a cabo por Enric Corbera y su equipo docente. Posteriormente, se suben al Campus Virtual para que el alumno las pueda revisar.

Durante los 30 días de conexión al Campus Virtual, estará a disposición del alumnado el material anterior. Además, estarán habilitadas en todo momento las siguientes herramientas de interacción online:

- **Mail interno:** para realizar consultas de carácter privado y ofrecer orientación académica.
- **Foro de dudas:** Se habilita en el campus virtual un foro de dudas para realizar consultas relacionadas con el material académico.

NOTA: Las dudas relacionadas con casos personales no podrán ser respondidas a través de foros o del mail interno, pues la naturaleza del método de la Bioneuroemoción® no permite dar respuestas sin realizar una indagación personal en directo y disponiendo de toda la información.

2.5. Certificación

Para superar la formación es necesario:

- Visualizar todas las clases teóricas.
- Participar en una de las tutorías.

Una vez finalice el acceso al Curso, se emitirá un Certificado de Participación gratuito por parte de Enric Corbera Institute.

3. Equipo docente y colaboradores

- Enric Corbera Institute está formado por un equipo multidisciplinar de docentes altamente capacitados y especialistas en Bioneuroemoción y formados en otras disciplinas científicas y humanistas.
- Es un equipo docente comprometido con el desarrollo de una visión del bienestar desde la relación inseparable entre cuerpo, mente y emociones.
- Varios expertos impartirán las clases y realizarán tutorías en grupos reducidos.
- Estarán disponibles durante los días de duración del curso e interactuarán a diario con el grupo, a través de un foro y del mail interno, para resolver las dudas que vayan surgiendo.

Puedes consultar las personas que integran el equipo haciendo click [aquí](#).

¿Alguna pregunta?

Para más información contactar con el Departamento de Atención al Cliente.

Enric Corbera Institute

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

enriccorberainstitute.com

Escríbenos

info@enriccorberainstitute.com

