
Claves para atraer y relacionarte con tu pareja ideal



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	OBJETIVOS ACADÉMICOS GENERALES	5
3.	CONTENIDO DEL CURSO	7
4.	METODOLOGÍA	10



1. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Descubre cuáles son los motivos que te llevan a repetir el mismo tipo de parejas, los mismos conflictos, a no poder superar una ruptura, a no encontrar pareja o no establecer un compromiso.

En nuestra vida adulta, la pareja es la relación más significativa para nosotros. Tanto es así, que incluso la ausencia de esta condiciona enormemente nuestra realidad. Quienes tienen pareja, deben considerarla en gran parte de las decisiones que toman. Quienes no, toman gran parte de sus decisiones con la finalidad de encontrarla. Precisamente por su intensidad, los conflictos emocionales que más nos cuesta resolver están relacionados con la pareja. Entonces, ¿qué podemos hacer para solucionarlos? ¿Es posible aprender a saber gestionar los conflictos cuando aparecen?

La unión entre dos personas resulta en su totalidad mayor que cualquiera de los dos individuos participantes en la relación. La elección de nuestras parejas está influenciada por muchos mecanismos de los que ni tan siquiera somos conscientes: las vivencias de nuestra familia, las creencias que aprendemos, las influencias sociales más cercanas... Sin embargo, la parte más difícil del proceso es que un miembro de la pareja termine reconociendo en el otro los rasgos de carácter que él mismo necesita y desea.

Cuando vemos salir a la persona real detrás de la imagen idílica que proyectamos durante el enamoramiento, es mucho más fácil romper con ella y esperar a enamorarnos de nuevo que buscar un camino hacia una relación real. Si nos atrevemos a excavar más profundamente, nos daremos cuenta de que la pareja es nuestro complemento, aquello que necesitamos integrar para ser enteros. Igual que todos los pares de opuestos, cada miembro de la pareja define a su complementario. Pero solamente al aceptar que las características de nuestra pareja se encuentran en nuestro interior, seremos capaces de consolidar la relación, que en definitiva no deja de ser la relación con nosotros mismos. En nuestras parejas nos reconocemos o nos negamos, y sin ellas no nos podríamos conocer.



2. OBJETIVOS ACADÉMICOS GENERALES

2. OBJETIVOS ACADÉMICOS GENERALES

- **Aprenderás** de qué forma las dinámicas de nuestra familia generan creencias inconscientes que condicionan nuestras relaciones de pareja.
- **Descubrirás** estrategias para la resolución de conflictos, para fomentar la libertad en la pareja y para aumentar el compromiso.
- **Aprenderás** recursos prácticos que te permitirán reconocer en tus parejas los rasgos de carácter que necesitas desarrollar.



3. CONTENIDO DEL CURSO

3. CONTENIDO DEL CURSO

1. Clase 1: Relaciones interpersonales

- a. Qué entendemos por pareja
- b. Relaciones libres vs relaciones tóxicas
- c. Diferencias entre querer y amar
- d. Saber estar solo/a
- e. Ejercicio: proyección negativa en la pareja

2. Clase 2: Resonancias familiares en la pareja

- a. Liberarse de las lealtades invisibles
- b. Conflictos arquetípicos en la pareja
- c. Dinámicas negativas habituales
- d. Tipologías de familias
- e. Ejercicio: lealtades familiares en mi estado actual

3. Clase 3: La comunicación con la pareja

- a. Comunicar desde la emoción
- b. Interferencias de la comunicación
- c. Errores habituales dentro de la comunicación
- d. Hábitos para una comunicación efectiva
- e. Ejercicio: comunicación no violenta

4. Clase 4: Recursos para la gestión de conflictos

- a. Tipos de violencia en la pareja
- b. Generar el estado de centro
- c. La valentía de ser uno mismo
- d. Realidad vs. interpretación
- e. Ejercicio: la sombra en la pareja

5. Clase 5: Energías complementarias en la pareja

- a. Arquetipos aplicados en la pareja
- b. Ánimus y ánima: energías en la pareja
- c. Toxicidad masculina
- d. Toxicidad femenina
- e. Ejercicio: polaridades en la pareja

6. Clase 6: Los grandes interrogantes

- a. ¿Existe el enamoramiento?
- b. No encuentro pareja
- c. Repito el mismo tipo de parejas
- d. Infidelidades
- e. Superar una ruptura
- f. El perdón y la compasión



4. METODOLOGÍA

3. METODOLOGÍA

Modalidad:

La modalidad de este curso es 100% online. Se realizan 6 clases teóricas con duración de entre 1 hora - 1:30 horas (aproximadamente) y se publicarán de una en una cada día 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 favorecer sus relaciones de pareja y la relación consigo mismo.

Una vez finalizadas las clases teóricas, 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 8 p.m (hora española). Así mismo, se 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 al curso.

Si no puede asistir a las primeras seis clases, 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 interactiva 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 un 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.

A continuación, incluimos un ejemplo de calendarización del curso:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
3pm			Claves acceso Webinar técnico	Inicio curso			
4pm							
5pm							
6pm							
7pm				1ª clase	2ª clase	3ª clase	4ª clase
8:00pm							
8:30pm							
Semana 2							
3pm				Tutorías ***	Tutorías ***	Tutorías ***	
4pm							
5pm							
6pm							
7pm	5ª clase	6ª clase	Clase teórico-práctica				
8:00pm							
8:30pm							
Semana 3							
		FIN CURSO					

**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@.

Elementos del curso:

1. **Clases teóricas:** El alumno tendrá a su disposición un total de 6 clases teórico-prácticas de una duración aproximada de 1 hora - 1 hora y media.
 - a. Clase 1 — Relaciones interpersonales
 - b. Clase 2 — Resonancias familiares en la pareja
 - c. Clase 3 — La comunicación con la pareja
 - d. Clase 4 — Recursos para la gestión de conflictos
 - e. Clase 5 — Energías complementarias en la pareja
 - f. Clase 6 — Los grandes interrogantes

2. **Clase interactiva:** El alumno tendrá la oportunidad de asistir a una clase en directo con Enric Corbera y miembros de su equipo docente para repasar los conceptos del curso impartidos en las grabaciones, así como la posibilidad de visualizar casos prácticos con los asistentes.

3. **Tutorías:** Los alumnos se dividirán en grupos de máximo 15 personas y, durante 45 minutos - 1 hora, podrán conectar en directo con uno de los docentes de Enric Corbera Institute para realizar ejercicios y dinámicas relacionadas con el contenido académico, así como para resolver sus dudas personales.

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

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

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 medio 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