

FORMACIÓN

YA NO ME ENFADO



Humanas
SALUD ORGANIZACIONAL

www.humanas.es



Objetivos:

- ✓ Aprender las dinámicas internas que definen nuestra actitud cotidiana y nuestra salud emocional. Aprender e integrar la función de la rabia en la definición de lo que definimos *nuestra realidad*.
- ✓ Facilitar el aprendizaje de técnicas de auto-chequeo y auto-cuidado emocional que permitan desactivar los sistemas de seguridad del Ego.
- ✓ Potenciar el desarrollo de la conciencia sobre nuestras emociones y nuestros pensamientos.





Contenido :

- ✓ Un niño dentro de un adulto.
- ✓ La rabia como anestesia (y las adicciones)
- ✓ La función de las etiquetas y el incontenible definir/juzgar/limitar
- ✓ El triángulo de los imanes potentes y el rol de terrible verdugo (niño disfrazado)
- ✓ El sistema Ego, un sistema metrónomo entre pasado y futuro
- ✓ Actitud y posturas mentales sanas; silencio interior; autochequeo; nubecitas y movimientos hiperlentos; ayuno sensorial; agradecimientos





Formador:

Alberto Simoncini

Soy un padre agradecido, un amigo sincero, un terapeuta comprometido que hace más fáciles algunos procesos que a menudo suelen ser muy duros (cambio profundo, enfermedades complicadas, duelo, muerte).

- Professional Pranic Healer e Instructor Certificado de Pranic Healing, autorizado por IIS.
- Desarrollador de las técnicas HyperSlowMovements (Movimientos Hiperlentos) y Little Clouds (Nubecitas)
- Miembro fundador de AAYPHE (Asociación Arhatic Yoga y Pranic Healing España).
- Co-fundador de Spiritum Curare, colectivo de profesionales para el cuidado integrativo.

