

FORM-ACCIÓN E-LEARNING: Curso Básico de Ecología Emocional



*Como somos nosotros... así es el mundo. Podemos
escoger ser parte del problema de la
humanidad o formar parte de la solución.
Soler & Conangla*

Descripción

Curso básico e introductorio al modelo de Ecología Emocional (desplegado ampliamente en el Máster de Ecología Emocional de 250 horas).

La Ecología emocional (Soler & Conangla, 2002) es un modelo de gestión emocional, trabajo en valores y crecimiento personal que propone un camino para conseguir un mayor bienestar en tu propia vida y en la de los otros: **el equilibrio y la sostenibilidad emocional**. Lo hacemos enseñando a utilizar tus propios recursos interiores, como las emociones, para poder mejorar como personas, aumentar la calidad de las relaciones con los otros y cuidar y respetar los entornos en los cuales trabajamos y vivimos.

Guiado en todo momento por un tutor/a y con el valor añadido de tener retroalimentaciones individuales y grupales de acompañamiento a lo largo de las 10 semanas que dura el curso. En todo momento se utiliza la metodología que nos caracteriza y existen espacios compartidos en el foro con otros compañeros/as.

****Aunque el curso es flexible y se puede conciliar fácilmente con la vida laboral y familiar, existen plazos de entrega quincenales, la cuales garantizan un seguimiento correcto del curso.*

Datos generales

Tipo de curso:	Curso básico de Ecología Emocional
Duración:	20 horas
Importe:	125 euros
Modalidad:	E-learning

Destinatarios

Todas las personas que deseen hacer una primera aproximación a las propuestas de la Ecología Emocional.

La finalidad es poder valorar si su metodología y propuestas pueden ser aplicadas a la gestión emocional de la propia vida personal y profesional y así decidir con conocimiento de causa si desean ampliar y profundizar realizando otros cursos y/o el Master de Ecología Emocional.

Objetivos

- Dar a conocer la Ecología Emocional, y ofrecer una visión panorámica de lo que abarca, de forma sencilla y práctica, para después poder profundizar en otros cursos más especializados del tema.
- Mover a la reflexión-acción para el autoconocimiento y el crecimiento personal.
- Proporcionar estrategias básicas de gestión emocional.

Contenidos

El curso está compuesto por cuatro unidades didácticas y diferentes actividades de aprendizaje.

- **Unidad didáctica 1: LA ECOLOGÍA EMOCIONAL Y SU CÓDIGO ÉTICO**
En esta unidad se presenta la Ecología Emocional como arte de vivir, se describe su mapa de ruta y el código ético del cual se nutre.
- **Unidad didáctica 2: EJES BÁSICOS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL**
En esta unidad se habla de la sostenibilidad emocional y de los ejes básicos de la Ecología Emocional: el modelo CAPA, el eje Pensamiento-Emoción-Acción, el taburete de tres patas, el homo ecológico, las tres leyes de la Ecología Emocional, los siete principios de la gestión ecológica de las relaciones y la gestión ecológica de las emociones.
- **Unidad didáctica 3: ÁREAS DE ACCIÓN DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL**
Esta unidad se centra en las áreas de acción de la Ecología Emocional: Territorios, Energías, Clima y Vínculos, y en la gestión emocional ecológica de cada una de ellas.
- **Unidad didáctica 4: VALORES PARA CREAR, VALORES PARA DESTRUIR**
Esta unidad parte de la situación actual que vivimos, nos habla de conciencia y de valores, y nos propone elegir entre dos posibles creaciones del mundo interior y exterior.

Metodología

- Cada unidad didáctica se trabaja de manera flexible durante 15 días.
- Las unidades, los recursos y las actividades se van activando poco a poco.
- En cada unidad didáctica se debe entregar una actividad de aprendizaje, las entregas de las cuales sirven para evaluar el curso.
- No se avalúa cuantitativamente las actividades, cada una de ellas tiene la retroalimentación del tutor/a que acompaña el curso.
- Para obtener el certificado de superación del curso es necesario haber entregado todas las actividades y un escáner emocional final.

Otros datos de interés

Correo electrónico: secretaria@ecologiaemocional.org

Incorporación flexible al curso en función de disponibilidad.

Matrícula y pago

Formalizar la inscripción al curso rellenando este formulario

bit.ly/curso-basico-ecologia-emocional

Una vez realizada la inscripción, podrá efectuar el pago via transferencia bancaria o bien via Paypal (indicaciones y detalles en la confirmación de inscripción).

***Una vez realizado el pago a los pocos días recibes un mail de bienvenida y las indicaciones necesarias a tener en cuenta hasta el inicio del curso.