

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CORPORAL: EQUILIBRIO Y BIENESTAR INTEGRAL, con Claudia Gacitúa Soriano.**

**Agosto a octubre, 12 sesiones**

**Fecha de inicio:**

**23 de agosto**

**Miércoles, 10:30 a 12:00 horas**

**\$ 135.000 semestral**

**\$ 112.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Todos experimentamos emociones, desde la alegría y el amor hasta el miedo y la tristeza. Sin embargo, con frecuencia nos encontramos luchando por comprender y manejar adecuadamente estas emociones. La inteligencia emocional nos brinda las herramientas necesarias para entender nuestras propias emociones y las de los demás, y nos capacita para gestionarlas de manera efectiva.

Durante este taller, exploraremos diversas habilidades y estrategias clave que nos ayudarán a fortalecer nuestra inteligencia emocional. Aprenderemos a reconocer y comprender nuestras emociones, a regular nuestras respuestas emocionales, a cultivar la empatía hacia los demás y a establecer relaciones más saludables y significativas.

Te invitamos a unirte en este viaje hacia una vida más consciente y plena.

- Sesión 1: Introducción a la Inteligencia Emocional.
- Sesión 2: Autoconciencia Emocional: Reconociendo y Comprendiendo nuestras Emociones.
- Sesión 3: Explorando la Conexión Mente-Cuerpo
- Sesión 4: Autorregulación Emocional: Gestionando nuestras Respuestas Emocionales.
- Sesión 5: Cultivando la Empatía: Conectando con las Emociones de los demás.
- Sesión 6: Relaciones Saludables: Comunicación y Empatía en las Interacciones Interpersonales.
- Sesión 7: Integración Mente-Cuerpo: Técnicas de Respiración para la Estabilidad Emocional.
- Sesión 8: Gestión del Estrés: Cuidándonos en situaciones desafiantes.
- Sesión 9: Empoderamiento Emocional: Fortaleciendo la autoconfianza.

- Sesión 10: El Poder de la Presencia: Alineando la Inteligencia Emocional y Corporal en el Presente.
- Sesión 11: Coherencia Emocional: Integrando la Inteligencia Emocional y corporal en la Vida Cotidiana.
- Sesión 12: Celebrando el Progreso: Cerrando el Taller con Reflexiones y un Plan de Acciones Futuras.

### **Nota**

- \* El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl).
- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- \* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- \* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

**CLAUDIA GACITÚA SORIANO.** Licenciada en Artes y Tecnologías de la Comunicación UNIACC. Coach Organizacional y Life Coach Certificada. Actualmente dedicada al Coaching, integrando lo corporal/emocional, la narrativa y creatividad al desarrollo del Bienestar de las personas.