

Taller de Cuentos y Emociones



Presentación

El pensamiento afecta nuestra vitalidad, el relato es una forma de reorganización emocional y vital. Los cuentos nos conectan con nuestro deseo, con la posibilidad de imaginar el mejor de los mundos. Las emociones nunca aparecen aisladas, detrás de cada reacción humana hay una historia que depende del momento y de una serie de sentimientos que le están afectando.

Este taller, a través de profundizar en el significado de los cuentos y la creatividad, nos enseña como los relatos son una vía para conocernos mejor, crecer y disfrutar de la vida, llevándonos a nuestro propio centro y armonizando nuestro mundo emocional.

Objetivos

- * Aprender a percibir y entender nuestros estados de ánimo, sentimientos y emociones a través de cuentos y relatos.
- * Conocer la estructura y significado de los cuentos.
- * Iniciarse con creatividad en el arte de los cuentos.
- * Experimentar el poder terapéutico de los cuentos.

Metodología

Se trabajará con cuentos y relatos para leer y analizar combinándolos con ejercicios prácticos para escribir creativamente.

Habrán ejercicios individuales y grupales guiados para este fin.

La idea es liberar las historias que anidan en nuestra mente y captar la fuerza que nos dirige hacia lo que deseamos.

Destinatarios

El curso es para todo tipo de personas, los conceptos y los ejercicios prácticos se pueden adaptar según la edad (niños, adolescentes, mayores...) y, no es necesario tener experiencia en el campo de la literatura.

Contenidos

Bloque I

- * **Introducción: La receptividad de la mente humana para contar historias.**
- * **La comunicación basada en relatos: primera búsqueda de relatos en la experiencia y anécdotas personales.**
- * **El origen de los cuentos: su relación con sueños, fenómenos naturales, funcionamiento psíquico...**

Bloque II

- * **Explorar como el pensamiento guía nuestro comportamiento.**
- * **Construcción de relatos.**
- * **Convertir un relato en una forma efectiva de comunicación: creación de soluciones ante un conflicto.**

Bloque III

- * **Propuesta para abordar la propia autobiografía.**
- * **Cuentos que curan.**



Temporalización

La duración del taller es flexible, se puede adaptar a las necesidades de los participantes. Se parte de unos contenidos básicos que se pueden ampliar. El formato admite un taller de fin de semana en tres bloques de 4 horas de duración, o reuniones por la mañana o la tarde durante las horas y las semanas que se acuerde.

Coordinadora del Taller

El taller lo imparte M^a Pilar Segura, Licenciada en Psicología Clínica, con diplomas en Inteligencia Emocional, Afrontamiento de Estrés, Sexualidad Positiva y actualmente en formación Gestalt.

Contacto

Tel: 967 11 03 11

e-mail: pilar.seguraperez@gmail.es

