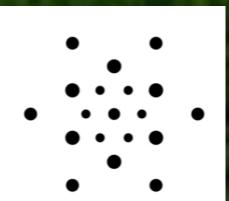


# CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

*Curso diseñado por Alan Wallace y Paul Ekman*



## El camino hacia una vida plena.

Online de nov 2022 a marzo 2023

YolandaBlanchEpimeleia.

# ¿Qué es el CEB?



Programa diseñado por Alan Wallace y Paul Ekman para Cultivar el Equilibrio Emocional (CEB por sus siglas en inglés) fruto del diálogo entre la psicología moderna y las tradiciones contemplativas (2000 Mind&Life Conference, Dharmasala).

# ¿Qué voy a conseguir?

Cultivar el equilibrio mental que nos conduce al bienestar genuino (eudaimonía) .

*Competencias:* adaptabilidad, pensamiento crítico, iniciativa, trabajo en equipo, (auto)motivación, compromiso, creatividad, tolerancia al estrés, escucha, empatía, integridad.

# ¿Para qué la gestión emocional?

**Para disminuir la frecuencia e intensidad de las emociones destructivas y como consecuencia aumentar la capacidad para gestionar los retos personales y profesionales.**

El **miedo** nos protege pero tb puede interponerse ante nuestras metas. La **ira** nos ayuda a defendernos contra las injusticias pero a veces nos enfadamos con quien no lo merece o lo hacemos de forma desproporcionada. La **tristeza**, que facilita la unión en momentos difíciles, puede hundirnos en la apatía si dura demasiado tiempo. El **desprecio**, que muchas veces se justifica con argumentos éticos, puede volvemos crueles ... o ciegos. Incluso la **alegría**, a la que queremos siempre presente en nuestras vidas, puede esclavizarnos si nos obsesionamos con buscarla

# **Empezamos en 2022**

- **Programa online de 42 horas.**
- **16 sesiones de dos horas y media; 1 de 2 h**
- **Lunes de 18.30 a 21 desde noviembre 2022.**

**Contacto: 696 702 858  
(yolanda.blanch@gmail.com).**

**<https://cultivatingemotionalbalance-barcelona.com/>**