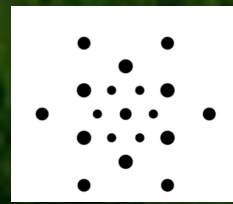


CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Curso diseñado por Alan Wallace y Paul Ekman



El camino hacia una vida plena.

Online de nov 2023 a febrero 2024

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 volvernos crueles ... o ciegos. Incluso la **alegría**, a la que queremos siempre presente en nuestras vidas, puede esclavizarnos si nos obsesionamos con buscarla

Empezamos en nov 2023

- Programa online de 42 horas.
- 16 sesiones de dos horas y media; 1 de 2 h
- Lunes de 18.00 a 20.30 desde noviembre 2023.

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

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