

NOMBRE	Neurociencia e Inteligencia Emocional.		
DURACIÓN	6 horas	DIRIGIDO	
DESARROLLO Y CALENDARIO	1. SESIONES DE FORMACIÓN EXPERIENCIAL:		
HORARIO		PLAZO DE SOLICITUD	
PONENTE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alberto Ortega. www.albertoortega.es. Experto en Coaching Personal. Practitioner en PNL. Profesor de E.S.O. 		
PRESENTACIÓN	<p>Nuestro cerebro es una gran obra de ingeniería resultado de milenios de evolución que nos permite interactuar con el medio aportando respuestas motrices y conductuales voluntarios e involuntarios a los diferentes estímulos a los que estamos expuestos.</p> <p>Podemos diferenciar 3 partes bien definidas en nuestra estructura cerebral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerebro basal o reptiliano que se encarga de cubrir las necesidades vitales básicas. Vela por nuestra supervivencia. Comportamientos habituales como la defensa, la huida o necesidades sociales como la de formar parte de una manada/tribu son fruto del trabajo de esa área cerebral. - En un estadio más evolucionado encontramos el cerebro límbico o emocional en el que como su propio nombre indica se generan las emociones básicas que compartimos con los mamíferos. - Pero es sin duda la corteza cerebral y en concreto el área prefrontal de la misma (el último grito evolutivo) lo que nos hace realmente humanos. Nos aporta la capacidad de autoconciencia, de pensar y razonar, de gestionar nuestras emociones, de encontrar un equilibrio interno. <p>En una realidad en la que los agentes externos que atentan contra nuestra integridad y nuestra vida no son tantos, es un apoyo vital tomar conciencia del funcionamiento de nuestro cerebro, aprender a identificar qué parte es la que está tomando el finón de cada una de nuestras acciones y aprender que está en nuestra mano usar responsablemente el regalo evolutivo del que disfrutamos. Podremos así desactivar el piloto automático y ser nosotros mismos de una manera consciente quien tome las riendas de nuestra vida y llevar a cabo acciones que nos hagan ser realmente felices.</p>		
OBJETIVOS:	<p>ESPECÍFICO: Iniciarnos en el conocimiento del funcionamiento de nuestro cerebro y su relación con el desarrollo de competencias emocionales.</p> <p>GENERALES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguir entre las tres partes de nuestra estructura cerebral: basal, límbica y corteza cerebral. 2. Conocer las competencias emocionales desde una perspectiva neurocientífica. 3. Desarrollar competencias emocionales: inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal. 4. Educación emocional: entrenamiento cortical en el aula. 		

CONTENIDOS	<ol style="list-style-type: none">1. Evolución cerebral. Emoción vs. Sentimiento.2. Neuroplasticidad. Conducta vs. Identidad.3. Cerebro y percepción visual. Interpretación vs. Hecho.4. Sistema de recompensa del cerebro. Visión vs. Sentimiento.5. Sistema nervioso vegetativo. Comunicación Adulto-Adulto vs. Padre-Niño; Responsable vs. Víctima.6. Relaciones de confianza. Vínculos. Ganar-ganar vs. Ganar-Perder.7. Neuronas espejo. Empatía.
METODOLOGÍA	<p>Planteamos una metodología dinámica y por descubrimiento a través de la que los participantes podrán explorar patrones automáticos y de ahí conocer qué está ocurriendo en su estructura cerebral y qué alternativas existen (respuestas más evolucionadas), a través del entrenamiento de su corteza cerebral.</p> <p>El taller, además, supone un viaje a través de la estructura cerebral, algo que se hará de manera teórica y práctica.</p>

