

## Acompañando el Crecimiento

www.acompañandoelcrecimiento.com

info@uptoyoueducacion.com



Curso recomendado por:



# CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN

## FORMACIÓN PRESENCIAL EN MADRID

¿Quieres simplemente existir o vivir una vida llena de significado? Esta formación es la puerta de entrada ideal para comprender tu manera de pensar, educar y vivir, descubriendo nuevos criterios que te ayuden a crecer desde la realidad emocional. Esto te permitirá tomar decisiones que abran camino y mejoren tus relaciones con los demás.

En la formación hablamos frecuentemente del proceso del educador. Si yo veo problemas que resolver, mi intervención se enfocará en solucionarlos; si veo personas a las que atender, mi intervención se orientará a tomar decisiones que acompañen y satisfagan las necesidades de los demás. Y tú... ¿qué ves? ¿Vives apagando fuegos o atendiendo a personas? A través de exposiciones, diálogos, teatro, trabajo individual y en grupos, exploraremos de manera dinámica y práctica lo que contribuye al crecimiento saludable de una persona. Revisaremos nuestro propio proceso personal, aprenderemos a promoverlo en aquellos que queremos y adquiriremos herramientas para convertir las situaciones más difíciles en oportunidades de encuentro y crecimiento. ¡Déjanos mostrarte que otra educación es posible!

### DIRIGIDO A

Cualquier persona interesada en su crecimiento personal, en la educación de hijos o alumnos, en la calidad de la vida familiar y de pareja, en el liderazgo y organización de grupos o en el acompañamiento personal.

### COMIENZA

7 de febrero

### DURACIÓN

35 horas



www.acompañandoelcrecimiento.com | info@uptoyoueducacion.com

Acompañando el crecimiento S.L. C/San Vicente 2, 1 4600 Valencia CIF:B13944038

## FORMATO

Presencial

Al finalizar el curso recibirás un **certificado de asistencia** firmado por Acompañando el Crecimiento.

## CONTENIDOS

### MÓDULO 1: BASES DEL CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivos conocer la complejidad de las emociones y de la persona, adquirir criterios para educar ayudando al crecimiento y desarrollar el conocimiento de uno mismo y la toma de decisiones para la mejora de las relaciones interpersonales.

#### 1. ¿CÓMO INFLUYE LA MENTALIDAD EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL?

Las emociones, lejos de ser una simple realidad afectiva, están ligadas a lo más hondo del ser humano. Por ello, descubriremos cómo las experiencias, las creencias y las emociones se relacionan y afectan mutuamente. También estudiaremos los efectos de distintas formas de felicitar y corregir y su relación con una mentalidad fija o incremental para adentrarnos en la complejidad de la experiencia emocional de la persona.

*Herramienta: Evaluación de la mentalidad.*

#### 2. NEUROPSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: LA REALIDAD EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

Realizaremos un recorrido por el desarrollo madurativo del niño y del joven y veremos cómo la realidad emocional que cada persona vive es una oportunidad perfecta para su crecimiento personal. Abordaremos retos como la confianza, la autonomía, la autoestima, el trabajo y la identidad personal como dinámicas humanas.

*Herramienta: Revisando etapas 0-6 años, 6-11 años, 11-18 años.*

#### 3. MODELOS EDUCATIVOS

Si hablamos de educación emocional, necesitamos clarificar qué modelo de educación se está asumiendo y, por tanto, qué otros modelos se dejan de lado. ¿Qué criterios educativos he asumido? ¿Cómo vivo el proceso de enseñanza y aprendizaje? Éstas y otras cuestiones que vive cualquier niño y cualquier adulto las trabajaremos de forma práctica para aplicar estos principios educativos en situaciones del día a día en distintos contextos de la familia, la escuela o la vida adulta.

*Herramienta: Principios educativos.*

#### 4. EMOCIONES

Clarificaremos cómo se entiende la emoción y qué significa conocer una emoción. Descubriremos cómo las emociones no son simples reacciones ante algo que impacta en la persona, sino que en la vivencia emocional existe mucha información que merece la pena conocer de cada persona. Trabajaremos todas las implicaciones concretas que esto tiene en procesos de crecimiento personal y de acompañamiento educativo.

*Herramienta: De dónde vengo y adónde voy.*

### MÓDULO 2: HERRAMIENTAS DE CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivo crecer en el conocimiento de uno mismo y en la toma de decisiones para la mejora de las relaciones con los demás, aprovechando la complejidad de las emociones mediante herramientas de crecimiento personal. Así la misma experiencia que la persona viva en la formación podrá desarrollarla en futuras intervenciones con otras personas.



## **1. LA DIFERENCIA ENTRE CONOCER E IDENTIFICAR EMOCIONES**

Las emociones forman parte de nuestro día a día. Trabajaremos la expresión de los sentimientos a través de la descripción y la narración para favorecer el autoconocimiento. Llevaremos a cabo un seguimiento de la experiencia emocional acostumbrándonos a evaluarla en relación con el crecimiento.

*Herramienta: La cartilla emocional.*

## **2. DEL MECANISMO AUTOMÁTICO A SER AUTOR DE TU VIDA**

Bloqueos, echar la culpa fuera de uno, no reconocer los propios comportamientos, verlo todo como blanco o negro sin matices... suele ocurrir de forma aparentemente automática. Aprenderemos a evidenciar toda la complejidad interior presente en la experiencia emocional para diferenciar los acontecimientos en sí de realidades como los sentimientos, los juicios, las decisiones o las acciones. También realizaremos ejercicios de simulación para descubrir que la realidad está abierta y existen muchas alternativas de comportamiento, favoreciendo la empatía y la apertura en las relaciones.

*Herramienta: La cadena emocional. Describirla y romperla.*

## **3. TENDENCIAS Y PERSONALIDAD: MÁS ALLÁ DE LOS JUICIOS**

Algunas actitudes nos ayudan siempre que las tenemos, pero otras generalmente nos dan problemas... ¿por qué ocurre así? ¿Es por cómo somos? ¿Por cómo reaccionan los demás? Cuestionaremos el origen personal de nuestros comportamientos para descubrir las tendencias interiores que nos mueven a actuar. También reconoceremos los rasgos de nuestra personalidad que nos predisponen en la experiencia emocional para ir ganando en libertad interior.

*Herramientas: El semáforo, El péndulo. Rasgos de la personalidad.*

## **4. EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS**

Hay veces en que un suceso nos afecta mucho y no sabemos bien por qué. Descubriremos la complejidad de factores que influyen en una experiencia emocional, como la forma de ser, expectativas, intenciones, experiencias vividas, creencias... y los relacionaremos entre sí para comprender mejor los comportamientos y sentimientos de la persona.

*Herramienta: La lupa.*

## **5. REVISAR LA VIDA: ENTRE EL ENCUENTRO Y EL IDEAL**

Existen muchas formas de revisión personal pero no todas ayudan a vivir en clave de crecimiento y de encuentro interpersonal. Descubriremos la problemática de vivir persiguiendo ideales o comparándose con otras personas y propondremos evaluar la propia vida para intensificar las relaciones con los demás, dejando atrás sentimientos de culpa y mirando hacia adelante, inmersos en un proceso de crecimiento sin fin.

*Herramientas: La revisión del día.*

## **6. LA TOMA DE DECISIONES**

Aprenderemos a transformar los buenos deseos que todos tenemos dentro en decisiones reales para que la persona avance llevando a cabo acciones concretas en su vida. También favoreceremos que esas acciones sean conscientes y nazcan desde la interioridad de uno mismo, para su crecimiento y el de los demás.

*Herramientas: El consejero fiel, El timón.*

## **7. LAS CREENCIAS**

Nuestra forma de entendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo en general nos influye mucho en cómo vivimos, en nuestra autoestima, nuestras relaciones... Conoceremos nuestras propias creencias, cómo se han ido formando y si nos están ayudando o no, y también cómo ayudar a crecer a otras personas en relación con sus propias creencias.

*Herramientas: Creencias sanas, ¿Deseo o realidad?.*

## **8. MEJORAR LAS RELACIONES**



Es una prioridad en la vida pero a veces no sabemos cómo hacerlo. Ofreceremos recursos conocer el estado de nuestras relaciones personales y desde ahí potenciar que crezcan y mejoren con decisiones concretas, de forma que sean de auténtico valor, fomenten el encuentro y se vivan intensamente.

*Herramienta: El salvavidas, Rastros de humanidad.*

### **9. LA MOTIVACIÓN**

La clave no es qué nos motiva, sino por qué y cómo despertar la motivación, para que la persona actúe desde su interioridad y no movida por estímulos externos. Estudiaremos distintas motivaciones que ayudan o no al crecimiento personal para centrarnos en el encuentro como principal fuente de motivación. Concretaremos la singularidad de la motivación en la infancia y en la adolescencia y finalmente definiremos aspectos concretos que convierten cualquier acción en motivadora.

*Herramientas: La motivación de mis acciones, Mi sueño, La actividad motivadora.*

### **10. LA RELACIÓN CONSTRUCTIVA CON EL GRUPO DE IGUALES**

La amistad es un tema fundamental en cualquier etapa de la vida. Aprenderemos formas de aprovechar el apoyo de los iguales en relaciones constructivas para crecer en el conocimiento de uno mismo y en el seguimiento de las decisiones que se toman. Pondremos en práctica la escucha activa recíproca, por la cual las personas se apoyan mutuamente en su crecimiento. Y distinguiremos cómo es una amistad de verdad que ayude al desarrollo personal, tanto en la infancia como en la adolescencia y la edad adulta.

*Herramientas: El grupo de apoyo, Amigos de verdad.*

## **MÓDULO 3: ACOMPAÑAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL**

Tiene por objetivos adquirir criterios para acompañar a las personas en experiencias de desarrollo, respetando sus procesos y practicando estilos de diálogo que ayuden al encuentro y al crecimiento. El conocimiento de uno mismo será un factor necesario para llevar a cabo un buen acompañamiento, y la toma de decisiones para la mejora de las relaciones un medio adecuado.

### **1. ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL: ALGUNAS CLAVES**

Conoceremos qué tipo de relación personal es el punto de partida de los diálogos de acompañamiento y qué experiencias se requieren para que acontezca la novedad en la vida de la persona. También descubriremos algunas claves generales para el diálogo, así como las singularidades del diálogo con niños, adolescentes y adultos.

### **2. AGRADECIMIENTO Y RECONCILIACIÓN: DOS DINÁMICAS ESENCIALES**

Profundizaremos en las dinámicas de agradecer y perdonar desde una visión integral de la persona, desde su interioridad y para el crecimiento de su vida y sus relaciones. Concretaremos el agradecimiento y la reconciliación en procesos de acompañamiento en la escuela y la familia.

### **3. DIÁLOGOS DESDE LAS EMOCIONES: LA PEDAGOGÍA DE LOS DOS PASOS**

Aprenderemos a dialogar a partir de la realidad de la vida con toda su carga emocional con el fin de ayudar a las personas a conocerse y a tomar decisiones mejorando sus relaciones con los demás, favoreciendo estilos de vida y relación que ayuden al crecimiento en todas las edades.

### **4. DIÁLOGOS PARA ABRIR EL FOCO**

Descubriremos cómo dialogar para no quedarnos encerrados en la realidad emocional, y hacer presentes también otros temas como la autoestima y el autoconcepto, la ética, las creencias, la significación o la moral.

### **5. DIÁLOGOS QUE USAN LA SIMULACIÓN PARA TRIANGULAR**

Aprenderemos a promover el pensamiento complejo para conocer bien la realidad y al mismo tiempo desarrollar un estilo relacional que permite que la persona pueda abrirse a conocer dicha complejidad.



## **6. DIÁLOGOS PARA ALCANZAR LA INTERIORIDAD Y ACTUAR DESDE ELLA**

Estudiaremos cómo dialogar para no quedarnos en discusiones, tensiones o aspectos comportamentales y ayudar a que las personas accedan a su interioridad y actúen desde ella.

## **7. DIÁLOGOS DESDE EL BLOQUEO PARA GANAR EN APERTURA PERSONAL**

Aprenderemos a reconocer el grado de bloqueo o apertura en el que nos encontramos y cómo promover con el diálogo a aumentar la apertura personal pasando desde el bloqueo a entenderse desde el pasado, desde el presente y desde el futuro.

## **8. DIÁLOGOS DE TEMAS MORBOSOS**

En el diálogo muchas veces salen temas morbosos o preguntas comprometidas con alto impacto social y personal que pueden provocar cierto susto en el acompañante. Aprenderemos a evitar enfrentamientos inútiles y a saber situar los temas desde un ámbito que permite el análisis.

## **9. DIÁLOGOS PARA ACOMPAÑAR EN EL ESTRÉS Y LA RESILIENCIA**

Descubriremos que el estrés es un recurso para cuidar lo más valioso en las personas. Conoceremos qué formas de significar lo vivido llevan a un sobreestrés que nos daña y cómo la resiliencia propone que el dolor vivido pueda ser una oportunidad para el crecimiento, sin perder sensibilidad ante los demás. Conoceremos formas sanas de resignificar la realidad vivida.

## **10. LA CALIDAD DE LAS RELACIONES Y EL APEGO**

Un apego seguro es una experiencia que ayuda a vivir a las personas. ¿Cómo educar para lograr un apego seguro? ¿Qué hacer cuando no se disfruta de este estilo de relación para disfrutar de unas relaciones sanas, estables y gozosas? Conoceremos cómo crecer desde las relaciones vividas para mejorar las relaciones actuales y futuras en la familia y otros ámbitos.

## **FECHAS Y HORARIOS**

Viernes de 19h a 21.30h y sábados de 10h a 14h.

Viernes 7, sábado 8, viernes 14, sábado 15, viernes 21 y sábado 22 de febrero.

Viernes 7, sábado 8, viernes 14 y sábado 15 de marzo.

El 15 de marzo tendremos el acto de clausura con la entrega de reconocimientos y coctel-comida.

## **LUGAR**

Universidad Francisco de Vitoria.

Podrás aparcar tu coche de forma gratuita. Para acceder a la ubicación da [clic aquí](#).

Para conocer otras formas de llegar en bus o metro da clic aquí:

<https://www.ufv.es/la-universidad/vive-la-ufv/como-llegar/>

## **INSCRIPCIÓN GENERAL**

[www.acompañandoelcrecimiento.com/crecimentopersonal](http://www.acompañandoelcrecimiento.com/crecimentopersonal)

**INSCRIPCIÓN DE COLEGIALES DEL CM-UFV:** Escribir a José Carlos [j.villamuelas@ufv.es](mailto:j.villamuelas@ufv.es)

**INSCRIPCIÓN DE PASTORAL-UFV:** Escribir a Judith [judith.salazar@ufv.es](mailto:judith.salazar@ufv.es)

## **PRECIO**

310€/asistente



Incluye acceso a las sesiones en el aula virtual, herramientas trabajadas durante el curso en PDF y documentos del curso.

¿Has hecho ya la formación y quieres repetirla?: 150€/asistente

COLEGIO MAYOR DE LA UFV Y PASTORAL DE LA UFV: 50€/asistente

Si necesitas pagar en varios plazos o alguna beca, contáctanos y te ayudaremos.

### **MÁS INFO Y CONTACTO**

José Víctor Orón [jv.oron@uptoyoueducacion.com](mailto:jv.oron@uptoyoueducacion.com) / +659 81 21 37

Secretaría: Pita Márquez [g.marquez@uptoyoueducacion.com](mailto:g.marquez@uptoyoueducacion.com) / +52 221 587 0767



***El camino hacia lo más valioso, las relaciones con los demás***



[www.acompañandoelcrecimiento.com](http://www.acompañandoelcrecimiento.com) | [info@uptoyoueducacion.com](mailto:info@uptoyoueducacion.com)

Acompañando el crecimiento S.L. C/San Vicente 2, 1 4600 Valencia CIF:B13944038