



Curso Online de
**Aplicación práctica de las Técnicas de
Liberación Emocional para la
gestión positiva de la ansiedad
y el estrés**




Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

Presentación

La agitada vida laboral, los desafiantes planes de negocio, el compromiso con los resultados y otros factores propios del ámbito corporativo, hacen que las personas experimenten altos niveles de estrés derivando en incapacidades, discapacidades y, en casos extremos, aunque no menos frecuentes, el abandono del puesto de trabajo.

Las causas del estrés se han tratado, hasta la fecha, desde la racionalidad, intentando dar un cambio en el sentimiento, en los hábitos adquiridos por las personas en sus formas de actuar, atendiendo particularmente a su historia.

Hoy en día, desde la neurociencia sabemos que la emoción se encuentra reflejada en el hemisferio derecho del cerebro, y es ahí donde se debe interactuar para poder conseguir un desbloqueo eficaz.

El método que vamos a utilizar lo denominaremos DHM (Desarrollo Humano Multidimensional) y la técnica base utilizada será la EFT (Emotional Freedom Techniques o Técnicas de Liberación Emocional), herramienta fruto de una larga investigación dirigida por el estadounidense Gary Craig. Además de la EFT trabajaremos también con la Neurociencia, PNL (Programación Neurolingüística), Mindfulness y técnicas de meditación avanzada pero de fácil uso por cualquier persona interesada en mejorar su estado de salud.

La Educación On-line

Con más de 25 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

1 La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado.

2 *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

3 *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en este curso.

4 *Trabajar* con más y diversos recursos que ofrece el entorno on-line.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

Método de Enseñanza

El curso se realiza on-line a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite, si así lo desea, descargarse los módulos didácticos junto con los ejercicios prácticos de forma que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta.

A cada alumno se le asignará un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

El curso incluye:



Contenido y Duración del Curso

El curso **APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL PARA LA GESTIÓN POSITIVA DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS** tiene una duración de **60 horas** distribuidas en 4 módulos de formación práctica.

El material didáctico consta de:

Manual de Estudio

Los 4 módulos contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario

Cada uno de los módulos contiene material complementario que ayudará al alumno en la comprensión de los temas tratados. Encontrará también ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

Este curso le permitirá saber y conocer:

- En qué consisten las diferentes Técnicas de Liberación Emocional (en especial EFT) y su correlación con los estudios en Neurociencia.
- La técnica EFT como técnica resolutive que nos permite hacernos cargo de nuestra inteligencia emocional a corto y largo plazo. Cuáles son sus principios. Cómo funciona.
- Para qué sirven las emociones.
- Cómo liberarnos de las emociones negativas a través del tapping.
- Cómo ayuda el EFT a reducir la ansiedad y el estrés y facilita la toma de conciencia sobre lo que está ocurriendo en tu interior.
- Cómo elevar la autoestima y la seguridad y hacer descender sus niveles de preocupación.
- Qué técnicas podemos aplicar en el día a día para mejorar nuestras reacciones tanto conscientes como inconscientes.

“ Las Técnicas de Liberación Emocional son una modalidad de psicología energética que combina los principios de la acupuntura (sin agujas) con un elemento psicológico”

Dirigido a:

Profesionales de departamentos de la empresa con altos niveles de exigencia en el trabajo, psicólogos, terapeutas, personal médico y, en general, a cualquier persona interesada en conseguir una buena herramienta para su propio crecimiento y control personal.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

Contenido del Curso

MÓDULO 1. Introducción y conceptos

5 horas

En la historia de la humanidad han existido ciertos momentos en los que los cambios fueron tan importantes que se aprecia un “antes” y un “después”. En este primer módulo del curso aprenderemos el enfoque diferencial desde el que partimos respecto a la persona como ser bioenergético.

- 1.1. Desde el hombre de las cavernas hasta nuestros días.
- 1.2. Cambio social vs cambio de la fisiología humana.
- 1.3. La evolución ha ido modificando las relaciones de los seres humanos.
- 1.4. ¿Qué es la vida?
- 1.5. ¿Cómo vivimos la vida?
- 1.6. El humano como ser bioenergético.
- 1.7. La metáfora del coche.

MÓDULO 2. Emoción: energía en movimiento

15 horas

Muchos estudios demuestran que nuestras emociones influyen de manera determinante sobre nuestro cuerpo (enfermedades cardíacas, mentales, digestivas, etc.). Este módulo nos enseñará el valor de nuestro inconsciente y de todas nuestras emociones.

- 2.1. Las enfermedades psicosomáticas.
- 2.2. Inteligencia Emocional.
- 2.3. El estrés nos afecta antes de que seamos conscientes.
- 2.4. ¿Qué es y cómo se forma una creencia?
- 2.5. Memoria selectiva.
- 2.6. El consciente vs el inconsciente.
- 2.7. Nuestras emociones nos indican lo que es real y lo que no es real para cada uno.
- 2.8. Las palabras escritas en nuestras paredes mentales (creencias).
- 2.9. El campo emocional: la base de equilibrio trina.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

- 2.10. Los 3 miedos básicos.
- 2.11. Tratando con el niño interno.
- 2.12. ¿Por qué se bloquean las emociones?
- 2.13. Las causas reales del sufrimiento.
- 2.14. Errores comunes al tratar con las emociones.
- 2.15. Mis pensamientos constantes se convierten en mi realidad.

MÓDULO 3. EFT o Tapping (técnicas de liberación emocional)

25 horas

EFT – Tapping es una modalidad de la psicología energética que permite la liberación de las emociones negativas que impiden alcanzar la felicidad. En este módulo conoceremos qué es y cómo funciona esta técnica.

- 3.1. Qué es EFT o Tapping.
- 3.2. Principios del EFT.
- 3.3. Cambio en las ondas cerebrales al utilizar EFT.
- 3.4. Experimentos con EFT.
- 3.5. Psicología bioenergética.
- 3.6. El experimento de la doble rejilla.
- 3.7. Los mensajes del agua de Masaru Emoto.
- 3.8. Los neurocientíficos afirman que las palabras que usamos cambian nuestro cerebro.
- 3.9. Cómo funciona EFT: la proposición del descubrimiento.
- 3.10. Cómo aplicar EFT.
- 3.11. Aprendiendo a “quejarse”.
- 3.12. Combinando EFT con otras técnicas, por ejemplo con PNL (Programación Neurolingüística).
- 3.13. EFT no atiende a la historia personal.
- 3.14. EFT actúa como un láser en la conciencia emocional.
- 3.15. Estructura básica para formar frases en EFT.
- 3.16. Directrices para la construcción de afirmaciones.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

- 3.17. El arte de permitir.
- 3.18. Sintonizarse con el problema.
- 3.19. Claves para una frase emotiva: di la verdad sin pelos ni señales.
- 3.20. Detectar el reverso.
- 3.21. Eliminando creencias.
- 3.22. Generando nuevas creencias.
- 3.23. Alcanzar los objetivos.
- 3.24. Creando una corriente o flujo de pensamiento y vida.
- 3.25. Claves para la liberación emocional.

MÓDULO 4. Gestión y prevención de las causas psicósomáticas

15 horas

- 4.1. ¿El estrés, la ansiedad o la decepción le agobian en el trabajo? ¿Estos problemas afectan a su vida personal?
- 4.2. El hipotálamo y las respuestas automáticas.
- 4.3. Problemas asociados al estrés.
- 4.4. Estrés laboral.
- 4.5. Protocolo de gestión y prevención del estrés.

Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés

Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:



Javier Santos

Terapeuta holístico especializado en EFT o Tapping, PNL y Neurociencia aplicada. Experto en el desarrollo humano multidimensional con dedicación plena en mejorar la vida de sus clientes a nivel físico, emocional, mental y sutil.

El autor y su equipo de colaboradores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en Aplicación práctica de las Técnicas de Liberación Emocional para la gestión positiva de la ansiedad y el estrés**. Para ello, deberá haber realizado la totalidad de las pruebas de evaluación que constan en los diferentes apartados. Este sistema permite que los diplomas entregados por Iniciativas Empresariales y Manager Business School gocen de garantía y seriedad dentro del mundo empresarial.

