

Educar en la **Interioridad**



Objetivos

- Facilitar el encuentro con uno mismo para el encuentro con otro. Del tener al ser.
- Aportar claves y técnicas corporales para educar en la interioridad.
- Potenciar la escucha, la pausa, el encuentro, el respeto y la sensibilidad.

Contenidos

- Fundamentos de la interioridad en sintonía con la inteligencia emocional: conceptos y preguntas de sentido.
- El simbolismo y expresión de la interioridad.
- Ejercicios de interioridad: corporal, de escucha afectiva y de expresión.
- Técnicas de relajación pasivas y activas, de respiración, de corrección postural.

Metodología

- Curso principalmente práctico-dinámico con un refuerzo teórico.
- Verbalización después de cada ejercicio. Toma de conciencia.
- Trabajo individual, en pareja y en grupo.
- Acudir con ropa cómoda.



DESTINATARIOS: Comunidad educativa.



Siro López
www.sirolopez.com



siro@sirolopez.com
@_Sirolopez_

