

ÁGUILAS DE LUZ



¿Qué es?

Es un grupo de desarrollo de inteligencia emocional, valores y virtudes para niños.

Objetivos Generales:

Crear un espacio facilitador del encuentro con uno mismo y con las propias capacidades.

Ayudar a descubrir su sabiduría interior y alcanzar su potencial humano.

Educar y potenciar todas las habilidades del hemisferio derecho del cerebro (intuición, sensibilidad, emociones, creatividad, imaginación) para sincronizar ambos hemisferios.

Dar herramientas útiles que los ayuden a afrontar situaciones de dificultad o dolor y que a través de estas experiencias logren salir fortalecidos y enriquecidos.

Ayudar a tomar conciencia de que sus acciones y elecciones determinan el resultado de sus experiencias, y que son libres para autodeterminarse (ser creadores de sí mismos).

Enseñar a ser felices y desarrollar su capacidad de deleitarse con el simple hecho de estar vivos.

Objetivos específicos:

- Saber identificar sus propias emociones
- Desarrollo del autocontrol
- Saber escuchar y comprender (no juicio)
- Amor por sí mismos (Autoestima)
- Aceptación de uno mismo y de lo que me pasa

- Desarrollo de la compasión
- Aprender a perdonar
- Aprender a amar incondicionalmente
- Ser responsable de lo que me pasa
- Poder de elegir
- Manejar la voluntad
- Saber escuchar los mensajes del cuerpo
- Conocer y afrontar los miedos
- Manejar la atención.
- Manejar las creencias
- Uso correcto de la palabra
- Decir siempre la verdad
- No aferrarse a los resultados
- Aprender a Ser en vez de Tener.
- Utilizar sabiamente el poder de la imaginación
- Conocer y sentir el poder del estado de relajación

Metodología: se trabaja desde una construcción conjunta (guiada) que les permita descubrir por sí mismos su propio potencial. Ejercicios vivenciales y participativos donde prima más el sentir que el pensar.

Resultados esperados: aumento del bienestar, aumento de la capacidad de resiliencia, prevención de enfermedades psíquicas y psicósomáticas, crecimiento personal.

Gracias por confiar en nosotras.

A CARGO DE:

SILVIA HERMOSILLA
psicóloga col. num. 15.073
mov: 663.117.580
silviahermosillaa@hotmail.com

SILVIA ISERN
psicóloga col. num. 15.904
mov: 607.840.416
fromsilvia@gmail.com