

Taller

Claves para mejorar tu relación de pareja



Enric Corbera Institute

© ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L., Rubí (Barcelona). Enero 2024.

ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. es el titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial contenidos en el presente documento (a título enunciativo pero no limitativo, textos, imágenes, gráficos, marcas y logotipos, combinación de colores, estructura y diseño), o en su caso goza de las pertinentes autorizaciones, quedando todos los derechos expresamente reservados. El presente documento está protegido por las normas nacionales e internacionales de propiedad industrial e intelectual.

Quedan expresamente prohibidas la reproducción (incluyendo, la descarga y el almacenamiento), la transformación, la distribución, la comunicación pública (incluida su modalidad de puesta a disposición y transmisión) y, en general, cualquier otra forma de explotación, de la totalidad o parte del contenido del presente documento, con o sin ánimo de lucro, en cualquier soporte y por cualquier medio (online y/o offline), sin la previa y expresa autorización por escrito de ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. Esta prohibición se extiende a los dispositivos técnicos de protección, las huellas digitales y cualesquiera mecanismos de información relacionados con los contenidos.

Queda asimismo especialmente prohibida la utilización y difusión en redes telemáticas de la información la totalidad o parte de dicho documento con fines o por medios publicitarios, promociones y/o de cualquier índole. Cualquier reproducción, copia, distribución, alteración, distribución, comunicación pública, difusión, entre otros, constituirá infracción de los derechos de propiedad intelectual. ENRIC CORBERA INSTITUTE, S.L. no se hace responsable ni podrá hacerse responsable de ningún daño o perjuicio en personas y/o bienes que traiga causa en el contenido de dicho documento.

Índice

<u>1. Presentación</u>	4
<u>1.1 Objetivos generales</u>	4
<u>1.2 Acceso al curso</u>	4
<u>1.3 Información y matrícula</u>	5
<u>2. Plan de estudios</u>	6
<u>2.1 Metodología</u>	6
<u>2.2 Programa y contenidos</u>	6
<u>2.3 Calendario general</u>	11
<u>2.4 Herramientas de interacción online</u>	12
<u>2.5 Certificación</u>	12
<u>3. Equipo docente y colaboradores</u>	13

1. Presentación

Situaciones como no superar una ruptura, no encontrar pareja o no atreverse a establecer un compromiso son reflejo de una información inconsciente que busca ser comprendida. En el ámbito de nuestras relaciones de pareja se despiertan traumas, complejos y profundas emociones.

A través de esta formación aprenderás diferentes recursos para conocerte a través de tu situación de pareja, mejorar tu bienestar emocional y mantener relaciones más flexibles, saludables y satisfactorias.

1.1 Objetivos generales

- Conocer de qué forma las dinámicas relacionales y las creencias aprendidas en el entorno familiar influyen en las relaciones de pareja.
- Descubrir estrategias de gestión emocional y de conflictos para construir relaciones más satisfactorias, basadas en el respeto, la libertad y el compromiso.
- Aprender recursos prácticos orientados a aumentar el autoconocimiento y potenciar el desarrollo personal a través de la situación de pareja.

1.2. Acceso al curso

- **Requisitos informáticos:**

PC o portátil, ya sea Mac o Windows:

- Con conexión rápida a internet.
- Capaz de ejecutar uno de los siguientes navegadores web:
Google Chrome, Mozilla Firefox o Internet Explorer.
- Auriculares y cámara integrada o webcam para la realización de las tutorías.

- **Requisitos de acceso:**

No hay requisitos previos para acceder al curso «Claves para atraer y relacionarte con tu pareja ideal».

1. Presentación

1.3. Información y matrícula

- **El pago** debe ser abonado antes del comienzo del curso.
- Las plazas del curso son limitadas, por lo que la participación se confirmará en el momento de **hacer la reserva** mediante el pago de la inscripción (incluida en el precio).
- La inscripción y reserva de plaza en el curso se tramita a través de la **web > cursos > Claves para mejorar tu relación de pareja**, donde se podrá elegir el lugar y las fechas que mejor se adapten a la disponibilidad del usuario.
- En el caso de querer realizar la formación **por segunda vez**, se ofrecerá un **25% de descuento directo** que se aplicará en el proceso de inscripción.

2. Plan de estudios

2.1. Metodología

- 100% online: Flexibilidad horaria y adaptabilidad para la óptima gestión del tiempo bajo cualquier contexto.
- Soporte técnico permanente y personalizado con respuesta en menos de 24h.
- Masterclass con Enric Corbera y su equipo de expertos..
- 6 clases teórico- prácticas grabadas.
- Tutorías con el equipo docente en grupos reducidos que se emiten en directo vía Zoom. Las sesiones quedan grabadas para su posterior visualización.
- Presentaciones en formato PDF descargable de cada una de las clases.

2.2. Programa y contenidos

- Acceso al curso: 30 días.
- 25 horas lectivas.
- Dedicación: 1 hora al día (aproximadamente). El tiempo de estudio puede ser programado y distribuido en función de la disponibilidad del alumno.
- **Webinar Técnico:**
 - Se realizará el día previo al inicio de las clases.
 - Se explicará brevemente el funcionamiento de las diferentes secciones del campus, cómo acceder al apartado zoom, descargar material, etc.
- **Clases teóricas:**
 - 6 clases teórico-prácticas grabadas..
 - Duración aproximada: 1 hora - 1 hora y media.
 - Se grabarán previamente en el estudio de grabación y se emitirán en diferido.

2. Plan de estudios

Clase 1: Relaciones interpersonales

En esta primera clase se plantea una nueva perspectiva de lo que es una relación de pareja y de cómo abordar los conflictos que surgen en este ámbito de la vida. Se realizará una actividad en la que cada participante podrá empezar a conocer aspectos propios que refleja en su pareja o expareja.

Objetivo general: Conocer una nueva visión sobre las relaciones de pareja y cómo pueden utilizarse para impulsar el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Contenidos:

- Qué entendemos por pareja
- Relaciones libres vs. relaciones tóxicas
- Diferencias entre querer y amar
- Saber estar solo/a
- Ejercicio: proyección negativa en la pareja

Clase 2: Resonancias familiares en la pareja

En esta clase se aprenderá a identificar las lealtades familiares que se reflejan en las situaciones de estrés que se experimentan con la pareja. Los participantes podrán identificar la información familiar que se está manifestando en su manera de relacionarse en la actualidad.

Objetivo general: Descubrir el origen de los patrones emocionales y de comportamiento que afectan a las relaciones de pareja.

Contenidos:

- Liberarse de las lealtades invisibles
- Conflictos arquetípicos en la pareja
- Dinámicas negativas habituales
- Tipologías de familias
- Ejercicio: lealtades familiares en mi estado actual

2. Plan de estudios

Clase 3: La comunicación con la pareja

En esta clase se explica qué es la comunicación emocional, sus beneficios y las claves para establecerla de manera eficaz con la pareja. Los participantes podrán identificar qué está bloqueando su comunicación y realizarán una actividad orientada a desarrollar una comunicación no violenta.

Objetivo general: Aprender las claves y los hábitos que permiten establecer una comunicación emocional eficaz con la pareja.

Contenidos:

- Comunicar desde la emoción
- Interferencias de la comunicación
- Errores habituales dentro de la comunicación
- Hábitos para una comunicación efectiva
- Ejercicio: comunicación no violenta

Clase 4: Recursos para la gestión de conflictos

En esta clase se explicará el funcionamiento del mecanismo de proyección de la sombra y cómo aplicarlo con la pareja. Los participantes podrán usar sus situaciones de dificultad en pareja para ampliar sus recursos y poder gestionar las situaciones de estrés eficazmente.

Objetivo general: Aprender a usar la sombra en la pareja como un recurso para la gestión de conflictos interpersonales.

Contenidos:

- Tipos de violencia en la pareja
- Generar el estado de centro
- La valentía de ser uno mismo
- Realidad vs. interpretación
- Ejercicio: la sombra en la pareja

2. Plan de estudios

Clase 5: Energías complementarias en la pareja

En esta clase se presentará una nueva perspectiva sobre lo que llamamos “toxicidad masculina” y “toxicidad femenina”. Los participantes aprenderán a identificar las polaridades en la pareja y las resonancias en el sistema familiar para adquirir una nueva percepción sobre su situación afectiva.

Objetivo general: Conocer la dinámica de las energías complementarias en la pareja y utilizarlas para restaurar el equilibrio.

Contenidos:

- Arquetipos aplicados en la pareja
- Ánimus y ánima: energías en la pareja
- Toxicidad masculina
- Toxicidad femenina
- Ejercicio: polaridades en la pareja

Clase 6: Los grandes interrogantes

En esta última clase, Enric Corbera dará respuesta a las inquietudes y problemáticas más habituales que ha encontrado a lo largo de su experiencia profesional, aportando ejemplos y claves fundamentales para mejorar diferentes dinámicas en las relaciones de pareja.

Objetivo general: Conocer, a través de ejemplos, algunas de las claves fundamentales para establecer relaciones afectivas de calidad.

Contenidos:

- ¿Existe el enamoramiento?
- No encuentro pareja
- Repito el mismo tipo de parejas
- Infidelidades
- Superar una ruptura
- El perdón y la compasión

2. Plan de estudios

Clase interactiva:

- Clase en directo con Enric Corbera para repasar los conceptos aprendidos en las clases y resolver dudas
- Casos prácticos con los asistentes

Tutorías:

- Participación en un espacio interactivo en directo de 45min -1 hora de duración, para aplicar la metodología de la Bioneuroemoción® a casos concretos.
- Asistencia a la tutoría asignada como participante y como oyente a la dinámica de los demás grupos.
- Grupos reducidos, de alrededor de 15 alumnos, con la finalidad de generar una interacción más personal.
- Horario:
 - Una vez finalizadas las clases habrá 2 días sin actividad docente destinados a la integración de los aprendizajes realizados. Las Tutorías se distribuirán a lo largo de los 3 días siguientes, en franja horaria de 3pm a 6pm.
 - Al acceder al curso se publicará la información de los horarios disponibles para las tutorías. El/la alumno/a tiene la posibilidad de elegir el día y el horario más conveniente.
 - Se realizarán mediante Zoom a través del campus virtual.

2. Plan de estudios

2.3. Calendario general

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1				Inicio Curso 7pm 1ª clase - Claves acceso 3pm Webinar técnico	Clases 7pm 2ª clase	Clases 7pm 3ª clase	Clases 7pm 4ª clase
SEMANA 2	Clases 7pm 5ª clase	Clases 7pm 6ª clase	Clases 4pm Clase teórico-práctica				
SEMANA 3	Tutorías De 3pm a 6pm	Tutorías De 3pm a 6pm					

IMPORTANTE: Los horarios son en Hora Española.

2. Plan de estudios

2.4. Recursos y Herramientas para el aprendizaje

El curso incluye los siguientes recursos pedagógicos para favorecer el aprendizaje:

- **Clases virtuales en directo** llevadas a cabo por Enric Corbera y su equipo docente. Posteriormente, se suben al Campus Virtual para que el alumno las pueda revisar.

Durante los 30 días de conexión al Campus Virtual, estará a disposición del alumnado el material anterior. Además, estarán habilitadas en todo momento las siguientes herramientas de interacción online:

- **Mail interno:** para realizar consultas de carácter privado y ofrecer orientación académica.
- **Foro de dudas:** Se habilita en el campus virtual un foro de dudas para realizar consultas relacionadas con el material académico.

NOTA: Las dudas relacionadas con casos personales no podrán ser respondidas a través de foros o del mail interno, pues la naturaleza del método de la Bioneuroemoción® no permite dar respuestas sin realizar una indagación personal en directo y disponiendo de toda la información.

2.5. Certificación

Para superar la formación es necesario:

- Visualizar todas las clases teóricas.
- Participar en una de las tutorías.

Una vez finalice el acceso al Curso, se emitirá un certificado de participación de Enric Corbera Institute que tendrá un coste de 15€. Además, cualquier alumno/a que haya realizado la formación contará con la posibilidad de solicitar el aval correspondiente de la Universidad Iberoamericana de Torreón (coste adicional de 20€). El certificado que se entregará será en formato digital.

3. Equipo docente y colaboradores

- Enric Corbera Institute está formado por un equipo multidisciplinar de docentes altamente capacitados y especialistas en Bioneuroemoción y formados en otras disciplinas científicas y humanistas.
- Es un equipo docente comprometido con el desarrollo de una visión del bienestar desde la relación inseparable entre cuerpo, mente y emociones.
- Varios expertos impartirán las clases y realizarán tutorías en grupos reducidos.
- Estarán disponibles durante los días de duración del curso e interactuarán a diario con el grupo, a través de un foro y del mail interno, para resolver las dudas que vayan surgiendo.

Puedes consultar las personas que integran el equipo haciendo click [aquí](#).

¿Alguna pregunta?

Para más información contactar con el Departamento de Atención al Cliente.

Enric Corbera Institute

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

enriccorberainstitute.com

Escríbenos

info@enriccorberainstitute.com

