

# Educar en la INTERIORIDAD

## Contenidos y metodología

### OBJETIVOS:

- ▶ Facilitar el encuentro con uno mismo para el encuentro con otro. Del tener al ser.
- ▶ Aportar claves para educar en la interioridad.
- ▶ Saber escuchar, saber expresar.

### CONTENIDO:

- ▶ 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.

