

PROGRAMA

Respiración y Movimiento

Herramientas para la gestión emocional

12 horas

Sincrónico/Asincrónico

En este curso certificado, obtendrás recursos y herramientas para gestionar las emociones, tanto tuyas, como las de los pequeños/as que educas o crías.

Desde la teoría, hasta la práctica. Combinando el estudio personal del material descargable, con la práctica que encontrarás en las 4 horas en vivo.

Quedarás capacitado para co-regular un desborde emocional, además de tu auto regulación, con herramientas como la respiración consciente y el movimiento físico guiado.

Contenido

Módulo 1.

Primer Recurso

Material descargable: Yoga y sus beneficios para la niñez

- *Clase en vivo: Ejercicios de respiración y concentración, para la gestión de emociones desafiantes.*

Módulo 2.

Segundo Recurso

Material descargable: 21 posturas de Yoga en la niñez

- *Clase en vivo: posturas de yoga para las emociones desafiantes. Relación de cuerpo físico y emocional.*

Módulo 3.

Tercer Recurso:

Material descargable Como el yoga ayuda a educar las emociones

Las 6 emociones básicas de la niñez,
¿Cómo funciona el cerebro del niño?

- *Clase en vivo: Ruta de un desborde emocional. Análisis de casos.*

Módulo 4

Cuarto recurso:

Material descargable: Mindfulness o Atención plena, para conectar emocionalmente.

- *Clase en vivo: Ejercicios prácticos y concretos, para fomentar la conexión emocional.*

Bonus de regalo:

- Set descargable 6 emociones básicas
- 30 cartas descargables posturas de yoga y más
- Pdf de Yoga, mindfulness y emociones

Detalles

Clase en vivo de 4 horas, con actividades 100% prácticas. Llevando la teoría, del material descargable, a la práctica, pensando en primera infancia y niñez.

Fecha	Módulo o Encuentro	Relatora	N°Horas	Horario
08/09 Acceso a aula virtual	Envío de usuario y contraseña para entrar	Encargada Otec Alicap		Durante el día
10/09 Sábado	Encuentro virtual	Carla Godoy	4	09:00 a 13:00 hrs
23/09 Viernes	Evaluación	Encargada Otec Alicap	Plataforma Aula virtual	Todo el día

Evaluación

Para aprobar se exige la asistencia a las 4 horas de clases en vivo y obtener 75% o más en el resultado de la evaluación.

Se envía por e-mail Certificado de Capacitación con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.





CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

contacto@otecalicap.com

www.otecalicap.com