



CURSO PROFESIONAL DE COACH EN

GESTIÓN EMOCIONAL

¡Presencial y Online!



CENTRO HIGIENISTA
DE MADRID

CURSO ACREDITADO
Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	3
2. <u>¿A quién va dirigido?</u>	4
3. <u>Temario</u>	5
4. <u>Información del curso</u>	9
5. <u>Titulación</u>	10
6. <u>Acerca del docente</u>	11

CURSO DE COACH EN GESTIÓN EMOCIONAL

Por el Centro Higienista de Madrid

INTRODUCCIÓN

En el Centro Higienista de Madrid creemos, sin ánimos de sonar arrogantes, que este curso debería ser obligatorio para toda la población. Es un curso de gran valor para que todo tipo de terapeuta lo aplique en el plano profesional, y más aún, es sobre todo una auténtica experiencia de crecimiento personal para cualquier estudiante.

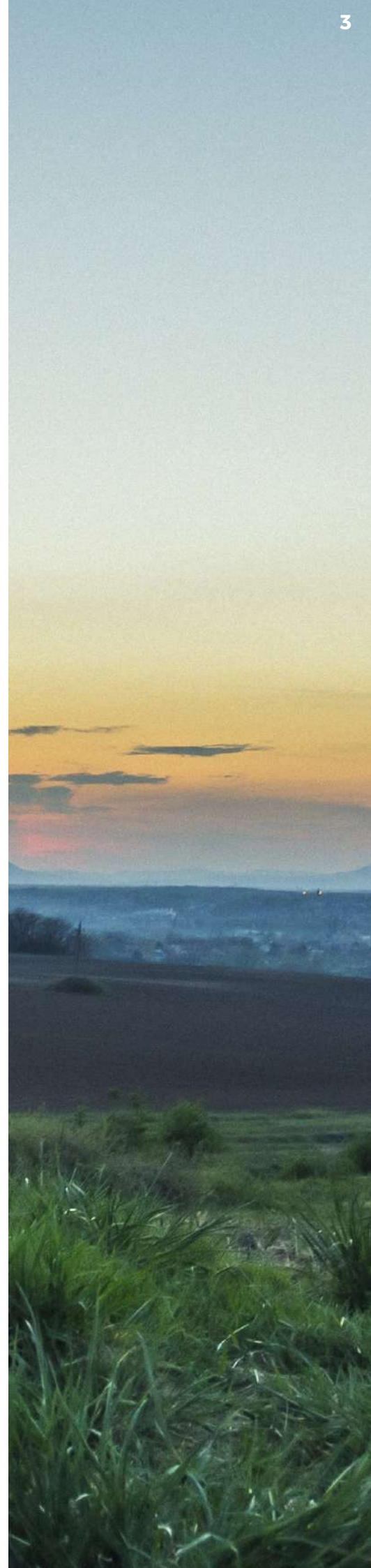
La base del curso es la importancia de la energía vital, procurando siempre buscar que haya más aportes que fugas de energía. Cuando ocurre lo contrario nos desgastamos y aparece la enfermedad, ya sea aguda a corto plazo, o crónica a largo plazo.

En este curso aprenderás a ver al ser humano de manera holística (mente, cuerpo, alma), y entenderás que su estado de salud o enfermedad es el resultado de su accionar en distintas áreas: física, relacional, emocional, mental y transpersonal. Estas áreas son, precisamente, la forma en que se divide el curso.

Para cada área aprenderás a evaluar y gestionar los diferentes aportes y fugas energéticas, buscando siempre un mayor aporte que gasto para que sea el cuerpo quien tienda a su propia homeostasis. En otras palabras, aprenderás a gestionar distintos hábitos de vida para generar las condiciones para que sea el cuerpo quien se cure a sí mismo.

Comprenderás además que para recuperar o potenciar la salud es necesario que la persona cuestione profundamente su estilo de vida, así como ciertos paradigmas y creencias personales y sociales, lo cual inicialmente puede ser un proceso muy difícil y doloroso, pero luego se convierte en el inicio de una realización personal sin precedentes para la persona.

En resumen, el curso te enseñará a integrar las leyes naturales en tu propia vida, identificar necesidades vitales sin cubrir, eliminar hábitos enervantes e incorporar hábitos saludables. Esto lo lograrás cuestionando y realizando cambios en algunas de las siguientes áreas: dieta, descanso, sueño, ejercicio, reducción de tóxicos, estrés, relaciones con tu entorno social, espacio personal, aceptación de lo que no depende de ti, expresión de emociones, creencias y pensamientos erróneos, y proyectos alineados con tu esencia, entre otras.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A todas las personas interesadas en la autogestión de su propia salud y bienestar, y a todos los profesionales de la salud (médicos, psicólogos, y terapeutas) que deseen implementar y complementar su conocimiento y práctica clínica con la aplicación de herramientas básicas dirigidas a la gestión de hábitos alimenticios, de vida y psicoemocionales, las cuales están directamente relacionadas con las causas de los trastornos y el aumento de la salud y el bienestar.

COACH EN GESTIÓN EMOCIONAL

TEMARIO

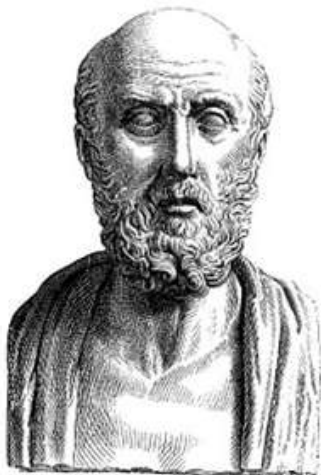
MÓDULO 1: ÁREA FÍSICA

- El efecto en el cuerpo de los distintos **tóxicos y medicamentos**: alcohol, tabaco, alcaloides, etc.
- La importancia en la salud de los **4 elementos de la naturaleza**: sol, aire, tierra y agua.
- **Contaminación electromagnética**, ambiental y acústica como fuentes de toxemia exógena.
- La importancia del equilibrio entre **ejercicio y descanso**.
- La importancia del **sueño y el descanso**.
- El **espacio físico** como una proyección de nosotros mismos de acuerdo a las leyes universales: “como es adentro es afuera”.
- El desgaste energético que generan los **procesos pendientes** y una mala **gestión del tiempo**.

PRÁCTICA SEMANAL

- Objetivo realista para la reducción o eliminación de tóxicos
- Metas concretas para el ejercicio y el descanso
- Plan concreto y realista personalizado de (re)conexión con la naturaleza

Las clases se complementan con materiales de estudio y con casos reales en consulta (aplica a todos los módulos).



“Todo humano tiene un médico dentro suyo, solamente tenemos que ayudarlo en su trabajo. Las fuerzas naturales dentro de cada uno de nosotros son las que curarán las enfermedades”

Hipócrates

MÓDULO 2: ÁREA RELACIONAL

- Las relaciones personales como **grandes fugas y/o aportes de energía**.
- **Roles y paradigmas sociales** acerca de la familia, la pareja y la amistad.
- La **soledad** como oportunidad para conectar con uno mismo.
- El problema de la **necesidad de aprobación**.
- La **sobreprotección** y su repercusión en el desarrollo personal.
- La comprensión y confrontación del **rechazo** como parte de la vida.
- La necesidad e importancia de **poner límites**, y su relación con la autoestima.
- La importancia de **cerrar ciclos**: pérdidas, cambio de trabajo o ciudad, etc.

PRÁCTICA SEMANAL

- Toma de conciencia de fugas y aportes relacionados con los allegados para ver en qué medida se puede reducir o eliminar las posibles fugas.
- Toma de conciencia de la necesidad de aprobación y miedo al rechazo.
- Estableciendo límites y aprendiendo a ser asertivo.
- Cerrar procesos emocionales pendientes según caso personal.

MÓDULO 3 - ÁREA EMOCIONAL

- La relación entre la **represión de emociones** y problemas de salud.
- Comprendiendo las emociones básicas: **Ira, tristeza, miedo y alegría**
- La ira como emoción positiva de autoafirmación y defensa del territorio.
- El **rencor** como enquistado de la ira no expresada.
- La tristeza como conexión con uno mismo.
- La **depresión** como enquistado de una tristeza no expresada.
- El miedo como señal de peligro.
- La **fobia** como miedo no trabajado.
- La llegada natural de la alegría al sanar otras emociones.

PRÁCTICA SEMANAL

- Toma de conciencia de emociones y trabajos personales para su gestión.



MÓDULO 4 - ÁREA MENTAL -1

- La **auto-exigencia** como herramienta de crecimiento y como posible causa de desgaste energético.
- El **perfeccionismo** y su relación con los sentimientos de fracaso y miedos.
- Posibles expectativas irreales detrás de la **desilusión y decepción**.
- El fracaso como parte del aprendizaje.
- Cómo convertir los **sueños** en acciones a través de **metas y objetivos**.

PRÁCTICA SEMANAL

- Toma de conciencia de responsabilidades y exigencias más allá del sentir.
- Revisar expectativas personales acerca de proyectos y personas.
- Establecer objetivos realistas con metas concretas en relación a algo que queramos lograr

MÓDULO 5 - ÁREA MENTAL - 2

- **Pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas** como factor que afecta directamente a nuestra felicidad, salud y bienestar.
- Las **creencias irracionales** como limitaciones mentales profundas.
- Herramientas para cuestionar pensamientos y creencias.

PRÁCTICA SEMANAL

- Toma de conciencia y cuestionamiento de creencias y distorsiones.

MÓDULO 6 - ÁREA TRANSPERSONAL

- Estudio y comprensión de las **leyes universales**.
- La **aceptación** de lo que no depende de nosotros.
- Las **crisis** como oportunidad de cambio.
- El polo femenino y polo masculino. La importancia de su equilibrio.
- La negación de la sombra como un freno a nuestro desarrollo pleno.

PRÁCTICA SEMANAL

- Tomar conciencia de cosas que puede que no estemos aceptando.
- Claves para superar las crisis y manejar los cambios.
- Cómo integrar la sombra en nuestra vida.

MÓDULOS 7 Y 8: PRÁCTICA TERAPÉUTICA

Los módulos finales están enfocados a la parte práctica y por tanto veremos por parte del profesor como gestiona algunos de los temas tratados a lo largo del curso pero de manera vivencial, es decir, con modelos que quieran trabajar algunas de las siguientes temáticas:

- Hábitos de vida saludables
- Reducción o eliminación de tóxicos
- Establecer límites
- Cierre de etapas
- Autoexigencia
- Creencias y Distorsiones

Aprenderemos a crear estrategias personalizadas con objetivos concretos que tengan en cuenta las circunstancias y posibilidades de cada persona.

Y veremos cómo al lograr un estilo de vida más acorde a las leyes naturales y en coherencia con nuestro pensar y sentir, obtenemos más vitalidad y por tanto más salud y bienestar.

MÓDULO 9: SÍNTESIS DEL CURSO

Síntesis y repaso del curso, señalando los puntos más importantes de las diferentes áreas (física, relacional-emocional, mental y transpersonal) a tener en cuenta para la evaluación final.



MATERIAL COMPLEMENTARIO

Además de las clases, se compartirán **materiales (libros, artículos y vídeos)** para estudio adicional y para que el alumno pueda formar su propia biblioteca de consulta.



MODALIDAD DEL VÍDEO CURSO ONLINE

Los alumnos acceden a una **plataforma virtual** con un nombre de usuario y clave personal, donde pueden ver las **clases grabadas en imagen y sonido de alta calidad**, así como también acceder a los materiales compartidos por los docentes.

El alumno tendrá **acceso a esta biblioteca** así como **acceso libre a las clases de los diferentes módulos durante todo el año** para que pueda verlas y repasarlas tantas veces como necesite.

Tutorías vía Online: El primer domingo de cada mes (de octubre a junio), los alumnos pueden conectarse a "PUNTO DE ENCUENTRO"; sesión de Zoom de 1 hora con un tutor, para evacuar dudas. El mismo es a las 19 horas de España.

INFORMACIÓN DEL CURSO

El curso consiste en **72 horas lectivas** y unas **110 horas de estudio adicionales**, totalizando **182 horas certificadas**.

El **curso teórico** es completamente **online** y consta de 6 módulos. Si se requiere la acreditación de APTN COFENAT, es imprescindible realizar además la segunda parte que corresponde a la **práctica personalizada o grupal**. Esta puede ser presencial u online (Zoom o Skype) y consta de 3 módulos adicionales.

Cabe destacar que la parte práctica puede ser realizada sin necesariamente haber terminado la parte teórica.



Titulación

El presente plan de estudios está **certificado por APTN COFENAT (Asociación de profesionales y Autónomos de la Terapias Naturales)**, quien ha auditado las formaciones ofrecidas por el Centro Higienista de Madrid y acredita la calidad profesional del centro, de sus docentes y los temarios de los cursos.

Al finalizar el curso y superar el examen final, recibirás un **diploma profesional** del Centro Higienista de Madrid certificado por APTN COFENAT, detallando **el temario y las horas dictadas del curso**.

El diploma certificado con número de serie y sello distintivo de calidad de APTN-COFENAT le permitirá a los alumnos titulados poder darse **de alta en el Seguro de Responsabilidad Civil Profesional específico** para este tipo de actividad, así como otros beneficios ofrecidos por APTN-COFENAT.

Para todos los cursos del Centro Higienista de Madrid, el alumno tendrá hasta **tres posibilidades para aprobar el examen final**, dentro del plazo de un año desde finalizado el curso. En caso de reprobar las tres veces, el alumno pierde derecho a obtener el título profesional.

El Centro Higienista de Madrid y el equipo docente se reservan tanto el derecho de admisión de los alumnos, así como el derecho de no permitirle continuar en el curso a aquellos alumnos que no estén asimilando adecuadamente los conocimientos, debido al riesgo de que perjudiquen la imagen académica y/o comercial del centro.



“En nuestro país, en el ámbito jurídico, la Naturopatía está regulada como una enseñanza profesional de carácter privado, recogida en el Catálogo Internacional de Ocupaciones (epígrafe 3241-c) de la Organización Internacional del Trabajo (1988) y está de acuerdo con la disposición sexta, artículo 24, punto 1, de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de 1990, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) (cit. “Los centros privados que impartan enseñanzas no regladas quedarán sometidos a las normas de derecho común. (...) Son cursos profesionales con los que puede ser dado de alta el IAE (epígrafes 841 y 944) y anotarse en el Catálogo Nacional de Ocupación del INEM como Técnico en Naturopatía (Código 3129.005.0)”



FORMACIÓN A CARGO DE:

JOSÉ ANTONIO GARCÍA

José Antonio García es Naturópata Higienista y Morfopsicólogo diplomado por la Société Française de Morphopsychologie y miembro asociado a APTN COFENAT.

Con una base Higienista ampliada por una formación en Psicología y Filosofía Humanista, Medicina Psicosomática y Medicina Tradicional Coreana, le ha llevado a comprender que **mente y cuerpo forman parte de una misma realidad** y que la salud es el resultado del correcto funcionamiento de nuestro organismo, relacionado a un modo de vida en armonía con las Leyes Naturales y con nuestro sentir.

Con este enfoque, **comienza a desarrollar su trabajo terapéutico y formativo en Barcelona en el año 2003** y continúa posteriormente en Marbella y Málaga durante 8 años. En este tiempo desarrolla y perfecciona los cursos de “Alimentación natural y holística” y “Gestión Vital y Psicoemocional” los cuales marcaron la base del plan de estudios que se sigue hoy en día en algunas escuelas de Naturopatía y forman a su vez parte del curso profesional de “Naturopatía Higienista”.

Además de la formación y el trabajo terapéutico desarrollado, en los últimos años se ha especializado en “**Programas Detóx y Gestión Psicoemocional**”, aplicado a personas con algún tipo de trastorno físico (digestivo e intestinal, respiratorio, metabólico, reumático) o psicoemocional (ansiedad, estrés, depresión, crisis personales).

Por otro lado, en sus años de trabajo terapéutico observa **temas habituales y recurrentes** que llevan a un desgaste energético y por tanto son **causa subyacente de los trastornos** anteriormente descritos y que forman parte de su especialización (dificultad en establecer límites, exceso de autoexigencia, cierre de etapas).

A finales de 2011, se instala en Madrid para continuar con la divulgación formativa y terapéutica y es entonces cuando entra en contacto con el Centro Atlantis. En este centro **plantea su plan formativo de Naturopatía Higienista y Morfopsicología**, desarrollado por él, y se crea para su divulgación el “Instituto Holístico de Higiene Vital” y el “Instituto de Morfopsicología y Desarrollo Personal”.

En ambos institutos ejerce como terapeuta y docente durante 8 años hasta que en octubre de 2019 decide seguir evolucionando su trayectoria profesional sin limitaciones y conservando la esencia más pura de su planteamiento en el **Centro Higienista de Madrid**.



Centro Higienista de Madrid
Formación Profesional de Calidad
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid
915 260 448 / 606 068 972
www.centrohigienista.com
centrohigienista@gmail.com

