

SALUD EMOCIONAL

EN LAS ORGANIZACIONES



NUESTRO COMPROMISO CON LAS EMOCIONES AL SERVICIO DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Reconocerlas, saber aprovechar su mensaje y el mundo de posibilidades que cada una nos abre y ofrecer una herramienta fácil y práctica para gestionarlas **en el ámbito de la salud laboral**.

CREAMOS ESPACIOS DE APRENDIZAJE EMOCIONAL...

Para iniciarnos en el arte de sentirlas, distinguirlas, escucharlas, saber manejarlas, gestionarlas (a través de modularlas o neutralizarlas...) y, sobre todo, de no negarlas, censurarlas, bloquearlas o "controlarlas", de manera que no perduren en nosotros más tiempo del necesario para hacer su "trabajo", y para evitar que salgan sin "control" y en el lugar y con la persona inadecuada. De otro modo podemos poner en riesgo nuestra **salud laboral!!!**.



Carme Tena & Elena Iborra, Psicólogas-coach, facilitadoras del método Alba Emoting™ desde el año 2012

ALBA EMOTING, EL MÉTODO QUE UTILIZAMOS PARA LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Alba Emoting™ es un método con base científica, de inducción, modelación y vivencia de las emociones desde el cuerpo, que permite a toda persona conectarse físicamente con sus emociones básicas a través de unas formas de respirar determinadas, acompañadas, a su vez, de las posturas corporales y los gestos faciales correspondientes.

Estas acciones respiratorias, corporales y faciales precisas, ayudan a cualquier persona a expresar, reconocer y modular creativamente sus propias emociones, a reconocerlas mejor en los demás y a transmitirlas a terceros sin ambigüedad.

Este sistema nació en los años setenta, en un laboratorio del departamento de Fisiología y Biofísica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, de la mano de Susana Bloch y Guy Santibáñez.



ORGANIZACIONES Y PROFESIONALES EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

QUE CUIDAN SU SALUD FÍSICA, PSÍQUICA Y SOCIAL

¿Cómo sería liderar reconociendo que las emociones están detrás de todas las acciones que realizamos dentro de la organización?

Detrás de las declaraciones que hacemos, de los juicios que emitimos o que omitimos, de las historias y explicaciones que nos relatamos para justificar lo que sucede, de los acuerdos que cumplimos o no, de las estrategias que adoptamos, de las formas de colaboración, de la innovación, de los cambios, de las incertidumbres que atravesamos, etc., siempre hay una emoción!

Identificar y responsabilizarnos de las emociones que están detrás de cada acción es el primer paso para aliarnos con ellas y hacerlas NUESTRO PRINCIPAL EQUIPO DE TRABAJO

CONTACTA CON NOSOTRAS:

www.albaemotingbcn.com
albaemotingbcn@gmail.com

Elena Iborra: +34 659108793
Carme Tena: +34 620037484
<https://www.facebook.com/AlbaEmotingBcn/>
@AlbaEmotingBCN

