



# Facilitador Alba Emoting Vivencial

Programa de Formación semipresencial (180 horas)

Facilitador Alba Emoting Vivencial

Curso 2024/25



Apostilla de la Haya

» El Centro de Formación Alba Emoting Vivencial certifica oficialmente desde la Apostilla de la Haya

**Nuestra formación es semipresencial, ya que contamos con jornadas presenciales y jornadas online para favorecer la participación de personas que residen fuera de Madrid y de España.**



## » ¿Qué te aporta aprender Alba Emoting Vivencial?

El Alba Emoting Vivencial es un método de psicoterapia humanista que trabaja con la sabiduría de las emociones desde la vivencia corporal para integrar cuerpo-emoción-espíritu que conduce a la liberación de los sentimientos y genera enormes tomas de conciencia ofreciendo recursos para sanar y crecer. Sabemos que las emociones son el sustrato básico del sufrimiento y la felicidad. Las emociones básicas son las estructuras donde se sostiene y desarrolla toda la complejidad del sentir emocional de lo humano, tanto de la vida corriente y cotidiana como la de su dimensión más cósmica y espiritual. Aprender a danzar con elegancia con nuestro mundo emotivo, nos ayuda a llevar una vida cotidiana más sana y nos abre la puerta del encuentro profundo con el alma y el destino.

### **Aprendes:**

- Realizar la reproducción precisa de patrones respiratorios posturo-faciales específicamente relacionados con cada emoción de manera científica.
- Contactar con tus sensaciones emocionales-corporales.
- Autorregular las emociones que nos desbordan.
- Transformar bloqueos emocionales.
- Resonar con tus emociones puras .
- Aprender cuales son las virtudes de cada emoción pura .
- Mejorar tu forma de relacionarte con los demás.
- Acompañar el dolor emocional de forma amable
- Lidiar mejor con el dolor emocional-físico-psíquico.
- Empatizar con tus emociones básicas puras.
- Encontrar tu centro de calma y bienestar.
- Desarrollar tu creatividad.
- Elegir lo que realmente quieres en tu vida.
- Descubrir el arte de vivir desde tu equilibrio emocional.
- Favorecer una respuesta lo más adaptativa posible.
- Potenciar la reflexión de la vivencia emocional.

## » ¿A quién va dirigido?

La formación está dirigida todas las personas que deseen profundizar en el Modelo de la Vivencia Emocional:

- Psicoterapeutas y terapeutas.
- Personas que trabajan en el desarrollo emocional-educacional y acompañamiento a otros.
- Personas interesadas en el crecimiento, bienestar emocional y relacional.

**No se requiere una titulación específica** para acceder a la formación de Facilitador en Alba Emoting Vivencial.

## » Objetivos de la Formación

- Aprender a aplicar la metodología y los patrones del Método Alba Emoting Vivencial para la vivencia y desbloqueo de las propias emociones.
- Conocer los conceptos claves de la Metodología del Modelo Alba Emoting Vivencial: Tensiones abiertas y cerradas, etc.
- Conocer y practicar los patrones efectores de las 6 emociones básicas, según el Método Alba Emoting Vivencial.
- Gestionar la intensidad de la expresión de las emociones.
- Desarrollar la inteligencia emocional: Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal que es la conciencia lúcida de las emociones propias y la de los otros.
- Contactar con las emociones de una manera directa y sencilla.
- Aprender a expresar y colocar las emociones propias.
- Ejecutar todos los patrones en distintos niveles de intensidad.
- Conocer y practicar el patrón de la neutralidad emocional, a través del Step out.
- Identificar los componentes respiratorios, posturales y faciales de cada Patrón Efecto Emocional.
- Empatizar con las propias emociones.
- Inducir en sí mismos estados emocionales básicos.
- Modular la intensidad individual de la respuesta emocional.
- Mejorar la capacidad de expresar coherentemente las emociones.
- Identificar y discriminar el estado emocional propio y de otros.
- Reconocer y despejar interferencias en la expresión de los Patrones Emocionales o en la propia expresión emocional.
- Conocer un protocolo básico de inducción emocional en los otros utilizando el Método Alba Emoting vivencial.
- Desarrollar herramientas de Escucha Empática y activa hacia uno mismo y por ende, hacia los otros.
- Demostrar la capacidad para dirigir un grupo de principiantes durante un taller introductorio completo del Método Alba Emoting Vivencial.

## » ¿Cómo funciona?

- Alba Emoting Vivencial es un método científico de inducción emocional creado por Susana Bloch Arendt.
- El método implica una dinámica física de «Bottom up» en la cual participan ritmos respiratorios, expresiones faciales y posturas corporales específicas para cada una de las emociones básicas.
- El «Bottom up» es un proceso que va desde niveles inferiores de activación a los centros cerebrales superiores dentro del mapa neural.
- Las 6 emociones básicas que propone el método son: RABIA, MIEDO, TRISTEZA, ALEGRÍA, TERNURA Y EROTISMO.



## » Metodología

Semipresencial (Madrid)

- La formación de Especialidad en el Método Alba Emoting Vivencial de 150 horas será práctico-vivencial, por lo que es imprescindible su asistencia.
- El aprendizaje y práctica de Alba Emoting Vivencial se realizará tanto en grupo como en parejas.
- Práctica de Alba Emoting Vivencial supervisada individual y de grupo.
- Materiales para el alumno.
- Tutorización personalizada durante el proceso formativo.
- Lecturas específicas.



## » PROGRAMAMA

**Alba Emoting Vivencial Módulo I:** Introducción a la Fundamentación, Respiración y Eje Corporal (12 horas)

**Fecha: Octubre 2024**

**Alba Emoting Vivencial Módulo II:** Fundamentación, Respiración y las Emociones desde la Autenticidad (12horas)

**Fecha: Noviembre 2024**

**Alba Emoting Vivencial Módulo III:** Fundamentación y Patrones Efectores (12horas)

**Fecha: Enero 2025**

**Alba Emoting Vivencial Módulo IV:** Fundamentación y la Rueda de las Emociones (12horas)

**Fecha: Febrero 2025**

**Alba Emoting Vivencial Módulo V:** Fundamentación y Escucha Profunda (12horas)

**Fecha: Marzo 2025**

**Alba Emoting Vivencial Módulo VI:** Fundamentación y la Ola Binaural (12horas)

**Fecha: Abril 2025**

**Alba Emoting Vivencial Módulo VII:** PRÁCTICAS TUTORIZADAS (12horas)

**Fecha: Mayo 2025**

**Alba Emoting Vivencial Módulo VIII:** Formación: Teórica Online (30h, Artículos académicos científicos y seguimiento online)

**Formato Online:**

- **Bases científicas de la Biología de lo Emocional.**
- **Bases Psicológicas de la Emoción del Alba Emoting Vivencial.**
- **Mecanismos de las seis emociones básicas.**
- **El proceso de la vivencia de la Emoción.**
- **La creación del Significado emocional en el proceso de la emoción.**
- **Seguimiento online.**

**Acompañar 2 talleres o seminarios de entrenamiento en el aprendizaje del Método, de 4 horas cada uno, como ayudante de un Teacher e Instructor Certificado del Modelo Alba Emoting Vivencial.**

**Residencial en verano: Julio 2025 \***

**Memoria final**

**Módulos**

- **Sábado de 10h a 14h y 16 a20h.**
- **Domingos de 10.00 h a 14.00 h**

**SEDES**

**Centro de Formación Alba Emoting Vivencial, C/ Tarragona 12, 28045 Madrid (Madrid Centro)**

**INFORMACIÓN**

**Puedes solicitar más información a través del teléfono 687646053 / 622396986**

**Email: [info@albaemotingpsico.com](mailto:info@albaemotingpsico.com)**

**\*(Seminario de Verano de Alba Emoting Vivencial no incluido en el precio)**



**[www.albaemotingpsico.com](http://www.albaemotingpsico.com)**