



Presentación Cursos

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Crear nuestro futuro en positivo

OBJETIVOS GENERALES

Diseñar lo que nos gustaría que fuese nuestro futuro, creando nuestro propio "mapa del tesoro".

Analizar lo que no nos ayuda a generar prosperidad y estar "centrados" en nosotros mismos.

Aprender a "pedir" lo que necesitamos y lo que nos gustaría tener, sacando de nosotros mismos la energía y la motivación para conseguirlo: "Si lo creo, lo creo".

ACTIVIDADES

Meditación, pensamiento creativo, ejercicios de profundización, juegos...

ALUMNOS

Máximo: entre 16 y 20 personas por sesión.

No es necesario ningún tipo de conocimiento previo y es idóneo para cualquier edad.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Crear nuestro futuro en positivo

DURACIÓN

8 horas repartidas en varias sesiones, por ejemplo, de 2 horas semanales; aunque la duración temporal y el número de horas pueden ajustarse según necesidades del Centro o los participantes.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Papeles, bolígrafos, lápices, cartulinas, pinturas, tijeras, papeles, pegamento...
- Apuntes en fotocopias para seguir trabajando en casa



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Recuperar nuestro niño/a interior

OBJETIVOS GENERALES

Revivir la infancia, a través del juego, redescubriendo los valores positivos de ese periodo de nuestras vidas y aceptando las carencias que aún puedan estar afectándonos para superarlas. Trabajar por fases, desde bebé, cada etapa importante de la infancia de los participantes.

ACTIVIDADES

Juegos, meditación, ejercicios de profundización...

ALUMNOS

Mínimo: 6 personas por sesión.

Máximo: entre 12 y 14 personas por sesión.

No es necesario ningún tipo de conocimiento previo y es idóneo para cualquier edad.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Recuperar nuestro niño/a interior

DURACIÓN

8 horas repartidas en varias sesiones, por ejemplo, de 2 horas semanales; aunque la duración temporal y el número de horas pueden ajustarse según necesidades del Centro o los participantes.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas y sillas
- Juguetes (pueden llevarlos de casa los propios participantes)
- Papeles, bolígrafos, lápices, cartulinas, pinturas, tijeras, papeles, pegamento...
- Algunas fotocopias



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Conectar con tus hijos en positivo

OBJETIVOS GENERALES

Mejorar la comunicación padres-hijos a través de la búsqueda de interacciones entre ellos que ayuden a percibir las áreas con carencias (falta de confianza o fluidez, miedos...) y que generen actitudes de cambio respecto a ellas.

ACTIVIDADES

Juegos, bailes, Pilates, canciones, dibujos..., todos ellos dirigidos a comprender la naturaleza de la comunicación padres-hijos y aprender a mejorarla.

ALUMNOS

Mínimo: 4 niños y 4 adultos por sesión.

Máximo: 8 niños y 8 adultos por sesión.

Edades óptimas de los niños entre 4 y 11 años (máximo); si el grupo fuese amplio, podría dividirse en función de las edades: entre 4 y 7 años y entre 8 y 11 años.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Conectar con tus hijos en positivo

DURACIÓN

8 horas repartidas en varias sesiones, por ejemplo, de 2 horas semanales; aunque la duración temporal y el número de horas pueden ajustarse según necesidades del Centro o los participantes.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Pelotas, cuerdas, pañuelos...
- Pinturas, tijeras, papeles, pegamento...
- Caramelos, chicles, golosinas...
- Algunas fotocopias



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Meditación-Relajación

OBJETIVOS GENERALES

Conseguir estar “más presentes”, conociéndonos mejor y aprendiendo a “dar la vuelta” a las cosas que nos afectan y a pedir ayuda si la necesitamos.

Aprender a tomar conciencia de nuestro cuerpo, gestionar mejor nuestras emociones y encontrar la paz interior.

ACTIVIDADES

Ejercicios de movimiento y de respiración, lecturas de meditación, práctica de diferentes tipos de meditación (mindfulness) y de visualizaciones orientadas al pensamiento creativo y positivo...

ALUMNOS

Máximo: entre 14 y 15 personas por sesión.

No es necesario ningún tipo de conocimiento previo y es idóneo para cualquier edad.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Meditación-Relajación

TEMPORALIDAD

1 hora dos veces (o una) por semana. Puede organizarse en dos periodos, por ejemplo, de octubre a diciembre y de enero a junio.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Velas
- Incienso
- Papel y pinturas
- Algunas fotocopias

A woman with long brown hair, wearing a red and white striped shirt, is making a playful face. She has a black mustache and round black glasses. The background is a green, leafy texture.

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Liberar la alegría interior

OBJETIVOS GENERALES

Superar situaciones de stress, soledad, decaimiento o depresión a través de la "liberación" de nuestro niño/a interior, recuperando la alegría derivada de una percepción más simple de la vida. Aprender a disfrutar de las cosas sencillas, revalorándonos como personas únicas que somos.

ACTIVIDADES

Juegos, canciones, dinámicas de grupo, ejercicios para recuperar la risa como elemento clave, visualizaciones...

ALUMNOS

Máximo: entre 14 y 15 personas por sesión.

No es necesario ningún tipo de conocimiento previo y es idóneo para cualquier edad.

A woman with long brown hair, wearing a red and white striped shirt, is making a playful face. She has a black mustache and black-rimmed glasses on her face. The background is a green, textured surface.

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Liberar la alegría interior

TEMPORALIDAD

1 hora dos veces (o una) por semana. Puede organizarse en dos periodos, por ejemplo, de octubre a diciembre y de enero a junio.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Juguetes sencillos
- Papel y pinturas
- Algunas fotocopias

A young boy with short blonde hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and grey jeans, stands barefoot on a sandy beach. He is facing away from the camera, looking out at the ocean. The water is calm with small waves lapping at the shore. The sky is blue with some white clouds. The boy's reflection is visible in the wet sand.

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

OBJETIVOS GENERALES

Lograr que los niños desarrollen un estado de mayor paz y armonía en su día a día, a través de la conexión consigo mismos y sus emociones.

ACTIVIDADES

Diferenciadas entre sesiones para niños, para padres y conjuntas , realizándose diferentes ejercicios adaptados a cada grupo y destinados a tomar conciencia de sí mismos. Cada sesión terminará realizando una meditación-relajación.

ALUMNOS

Mínimo: 4 niños + padres.

Máximo: 8 niños + padres.

Edades óptimas de los niños entre 8/9 años y 11/12 años; si el grupo fuese amplio, podría dividirse en función de las edades.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

TALLERES PARA NIÑOS (un total de 9)

Nueve amigos en mi interior:

1. La atención
2. La respiración
3. La relajación
4. La visualización
5. La voz
6. Conciencia sensorial
7. La postura
8. La energía corporal
9. El movimiento

TALLERES PARA PADRES (un total de 4)

Mindfulness para padres:

1. Meditación del sonido y del silencio
2. Meditación del cuerpo
3. Meditación de la respiración
4. Meditación de las emociones

A young boy with short blonde hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and grey jeans, stands barefoot on a sandy beach. He is facing away from the camera, looking out at the ocean. The water is calm, and the sky is blue with some clouds. The boy's reflection is visible in the shallow water on the sand.

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

TALLER CONJUNTO para finalizar

En este taller realizaremos una serie de ejercicios de comunicación tranquila y con conciencia.

DURACIÓN

La duración temporal y el número de horas pueden ajustarse según necesidades del Centro o los participantes.

El tiempo dedicado a cada taller será de aproximadamente 1 hora y media.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Algunas fotocopias



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

inesterrada@gmail.com
www.facebook.com/inesterrada
659 446 972