

Gestiona tus emociones para tener una vida mejor

Tu **bienestar emocional** depende, en gran medida, de ti. Por este motivo, **Enric Corbera** te trae un curso en el que indagarás en tu **interior**, con una actitud abierta que te ayudará a tomar las **riendas de tu vida** y **adueñarte** de ella.

Analiza cómo tu pasado condiciona tu **presente** y cuál es tu **herencia emocional** para así hacer frente a tu futuro con **libertad**. Deja de **culparte**, de **victimizarte** y de **justificarte**, mejora tu **autoconocimiento** y desarrolla tu capacidad con **inteligencia emocional**.

Enric Corbera comparte sus reflexiones sobre la felicidad y las emociones por todo el mundo.

Descubre cuáles son las **emociones básicas** que tienes, qué creencias te **bloquean** y qué pensamientos te **paralizan** para hacerles frente y vivir una vida emocionalmente positiva que te haga feliz.



Duración

1 hora



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Ampliar el **autoconocimiento**
- Gestionar las **emociones**
- Vivir una vida **más feliz**

Programa

UNIDAD

01

LAS EMOCIONES

- Funciones
- Autoindagación

UNIDAD

02

LA FELICIDAD

- Una forma de vivir
- La madurez emocional
- Dificultades

Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran ser **más felices** y que quieran aprender a **vivir la vida desde un punto de vista optimista**. Si quieres aprender a **gestionar tus miedos** para que nada pueda pararte, este curso es para ti.

Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde el tutor conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso del profesor. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y

de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomiendan y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

Profesor

Enric Corbera se considera **inconformista, buscador, estudioso, pensador, maestro y alumno** al mismo tiempo. Su **formación** es diversa, es **Ingeniero Técnico Industrial, Naturópata, Sofrólogo** y se licenció en **Psicología** a los 44 años. Se ha formado, también, en **Programación Neurolingüística e Hipnosis Ericksoniana** entre otras disciplinas. Lleva más de 20 años estudiando diferentes **obras y autores** como **Carl Gustav Jung, Dr. David R. Hawking, Dr. Bruce H. Lipton, Dr. Robert Lanza**, entre muchos otros, con el objetivo de **unificar el conocimiento** disperso y complejo y hacerlo **accesible** a todo el mundo.

A partir de este **cúmulo de perspectivas** tan distintas promueve una **visión holística del bienestar** en la que nuestros **pensamientos, emociones y creencias** influyen en **nuestro cuerpo** y en consecuencia en **nuestro entorno**. En este sentido, ha desarrollado el **método de la Bioneuroemoción®** y ha fundado **Enric Corbera Institute**, donde imparte oficialmente su **formación** junto a un **prestigioso equipo académico**. Además, realiza **consultas grupales** en esta metodología y lleva a cabo numerosas **conferencias** a nivel nacional e internacional.

Paralelamente, a **título personal**, ofrece las enseñanzas de **Un Curso de Milagros**, donde aprende y enseña, enseña y aprende un nuevo **paradigma de conciencia** que permite integrar las **situaciones conflictivas sin sufrimientos**, culpas ni miedos.

El 2 de octubre de 2013 recibió la distinción de **Embajador de Paz**, otorgada por **Mil Milenios de Paz y Fundación PEA**, en un acto celebrado en el **Honorable Senado de la Nación Argentina**.

Aspira a que los seres humanos logremos **trascender nuestras limitaciones, expresemos nuestro poder** y logremos **vivir con plena armonía y paz emocional**.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

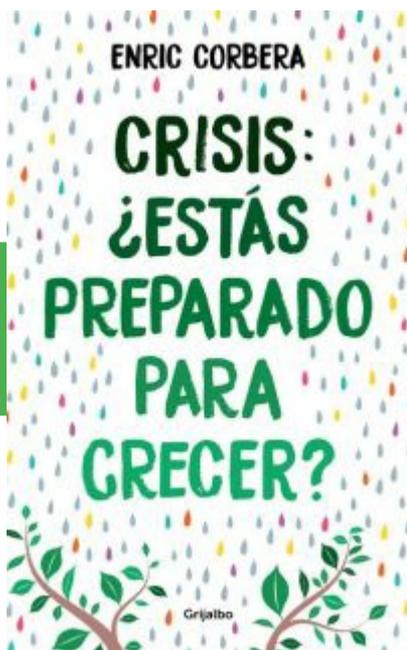
Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



Crisis, ¿estás preparado para crecer?

El fracaso es éxito.

Enric Corbera nos explica cómo ver la crisis como una oportunidad para cambiar nuestra forma de pensar y crecer.

Aunque pueda parecer contradictorio, la premisa de este libro no puede ser más contundente: el fracaso es éxito, pues son dos polaridades del mismo espectro, el espectro de la abundancia, del logro. Si aceptas el fracaso como una parte bendita del proceso, una parte que te ayuda a tener más éxito, experimentarás cómo es el sabor del éxito que viene y entonces sabrás que nunca puedes fracasar, nunca.

En un mundo con cambios traumáticos que hacen tambalear nuestra realidad, Enric Corbera nos propone que veamos esta crisis como una oportunidad y que, en lugar de escondernos, vivamos cualquier experiencia dolorosa plenamente, reflexionando para qué está frente a tu vida, qué lecciones contiene y a qué liberación conlleva.

La resistencia al cambio, a la reflexión, nos conduce a un estado mental de sufrimiento. La no aceptación de la crisis, agarrarse a un

Cursiva

lamento que se prolonga en el tiempo, envenenará nuestra mente y anquilosará nuestro cuerpo. El sufrimiento siempre es una opción, moldeada por la no aceptación y por querer que las cosas sean como a uno le gustaría que fueran. No hay mayor enfermedad.