

EUREKA

¿SABÍAS QUE...?

Las personas **creativas** difieren las unas de las otras en muchos aspectos, pero en uno son unánimes: **todas aman lo que hacen**. No es la esperanza de lograr fama o riqueza lo que las conduce sino que les guía la capacidad de hacer el trabajo que **disfrutan** haciendo. La evidencia sugiere que por lo menos hay un grupo de personas que gozan descubriendo y creando sobre todo lo demás.

Algunas personas han desarrollado un sistema nervioso donde el descubrimiento de novedades **estimula** los centros del **placer** en el cerebro. Esta es la razón por la cual la creatividad es tan placentera, no importa donde tenga lugar. Nuestros ancestros reconocieron la importancia de la **novedad**, protegieron a quienes disfrutaban siendo creativos y aprendían de ellos para enfrentar condiciones impredecibles que afectaban su supervivencia¹.

Gracias a este esfuerzo motivacional podemos alcanzar **estados de "fluir"** que consumen poco esfuerzo y están altamente enfocados. Las **emociones** también nos guían en el proceso, coloreando nuestro presente y potenciando nuestra capacidad para sentir y desarrollar sensaciones genuinas y nuevos comportamientos.



OBJETIVOS

- Conocer las emociones que aumentan la capacidad de generar ideas genuinas y canalizarlas
- Aprender a detectar creencias limitadoras y rutinas que disminuyen la capacidad creativa
- Conocer la intuición y las sensaciones aportadas por el inconsciente
- Potenciar la capacidad de disfrute desde el plano emocional y de las sensaciones
- Generar estados de motivación y entusiasmo que faciliten la creación de nuevos desafíos



BENEFICIOS

- Potencia el conocimiento emocional y su influencia en los procesos creativos
- Mejora la capacidad de concentración y el rendimiento ante nuevos retos
- Desarrolla la intuición y los valora otros procedimientos como fuente de inspiración
- Ayuda a relativizar las dificultades y a buscar nuevas alternativas ante el desafío
- Aumenta el bienestar corporal y el contacto con el mundo emocional como paso previo a la creatividad

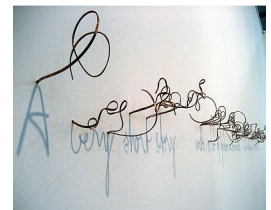


CONTENIDOS

- Las emociones: colorean el presente. Aspectos creativos de cada vivencia emocional y nuevos canales de transmisión
- El cuerpo, los gestos y los estados emocionales. Su influencia en la percepción y sensibilidad creativa
- Las sensaciones, imágenes y palabras. Técnicas de P.N.L. (Programación Neurolingüística)
- Búsqueda de desafíos. Ruptura de límites. Generación y aceptación de los cambios como posibilidades.
- El acto creativo. La adopción de diferentes perspectivas. La capacidad de disfrute y "el flujo".

DURACIÓN

16 horas presenciales



METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta
Oficina 42. 28015 MADRID
Tfno y Fax: **91 559 12 90**
www.n-accion.es

¹ Csikszentmihalyi, M. (1997): *Felicidad y creatividad*. Revista *The futurist*. Septiembre- octubre. Pág: 8