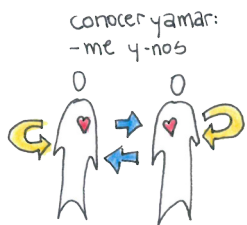


La Formación

La **formación del programa** implica trabajo en grupo e individual así como reuniones con una persona de confianza elegida para compartir el recorrido que se está viviendo. La formación de grupo consta de unas 40 horas y tiene tres módulos:

1. **Fundamentación**, donde descubriremos los retos de las distintas situaciones madurativas, los procesos educativos que generan crecimiento, el valor de la vida emocional y la propuesta de educación emocional.
2. **Herramientas** que el adulto aplica sobre sí mismo para vivir a nivel personal los procesos que luego promoverá en otros. Por ejemplo:
 - *La cartilla emocional* (para conocer la variabilidad emocional vivida y cómo esta se relaciona con lo vivido).
 - *La cadena emocional* (para descubrir los procesos inconscientes en la toma de decisiones, permitiendo distinguir juicios de sentimientos. También para saber crear alternativas ante diversas situaciones vividas siempre buscando la mejora de las relaciones).
 - *La lupa* (para conocer todas las causas que convergen para explicar una emoción).
 - *La revisión del día* (para iniciar en el agradecimiento y la reconciliación),
 - *El semáforo* (para conocer las tendencias personales y su relación con la personalidad).
 - *El consejero fiel* (para distinguir lo que realmente queremos de lo que simplemente nos gusta).
 - *El timón* (para la toma de decisiones desde lo mejor de uno).
 - ... y otras muchas más herramientas.
3. **Claves para el acompañamiento** que ayudan a propiciar el desarrollo personal y a saber cómo dialogar y qué proponer al educando en función de su situación concreta, el ambiente de estrés y la calidad de las relaciones.



Contamos con todos **los materiales** para la formación de familias, profesorado o equipos directivos y de materiales para el trabajo con los hijos/as, alumnos/as o empleados/as. Contamos también con un **plan de seguimiento** que ayude a hacer real **UpToYou** en la familia, la escuela y la empresa.

UPTOYOU

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



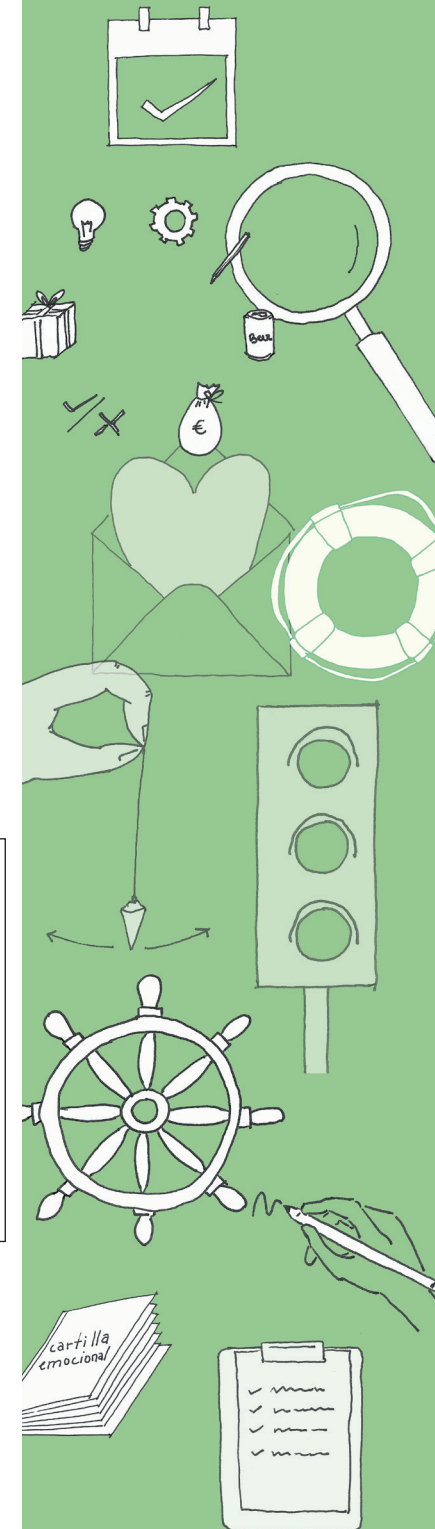
¡ESCRÍBENOS!

info@uptoyoueducación.com

Y ¡SÍGUENOS!



www.uptoyoueducacion.com



¿Qué somos?

UpToYou es un programa de educación emocional con dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la mejora de las relaciones personales en todas las etapas y ámbitos de la vida de la persona.

El punto novedoso de este proyecto está en que se parte de la experiencia emocional concreta y personal para que cada persona descubra por qué vive de determinada manera. A partir de este conocimiento de sí mismo, se le invita a descubrir cómo actuará. Para ello, UpToYou se centra en la realidad que cada persona vive, única y compleja y evita recetarios, trucos o consejos generalistas. Se busca una educación desde el interior de la persona más que meros comportamientos.

Para ello contamos con la *Linea de Investigación Uptoyou* de la Universidad de Navarra y la *Fundación Uptoyou Educación* de la Escuela Pía de Emaús:

- La *Linea de Investigación Uptoyou* pertenece al grupo Mente-Cerebro e investiga las emociones en la acción humana desde el diálogo entre filosofía, neurociencia y educación.
- La *Fundación Uptoyou Educación* genera espacios de crecimiento y formación personal, grupal e institucional para la renovación de la educación.

¿Cómo trabajamos?

En la Fundación UpToYou creemos que es necesario disfrutar de una experiencia de transformación personal para poder mejorar la relación con el otro. Nos centramos en la persona y en su realidad concreta y lo hacemos desde lo más singular que hay: sus emociones. No priorizamos la búsqueda de soluciones sino que vamos a comprender el origen de los comportamientos y tendencias personales. De este modo favorecemos el conocimiento de la historia personal y su complejidad, los procesos de reconciliación y agradecimiento y la consciencia de que cuando uno decide, no solo decide qué hacer, sino quién ser en la relación con los demás. Y así surge una persona altamente preparada para la vida.



Esta educación emocional es necesaria en todas las edades y ámbitos. Por eso trabajamos con niños, adolescentes y adultos, en la familia, la escuela y la empresa. Nuestro fin es ayudar a crecer tanto a los educadores (padre, madre, profesor/a, directivos) como a los educandos (hijo/a, alumno/a, empleado/a).

	Queremos que:	Ayudamos a que:	Al final, la persona será capaz de:
En el individuo	la persona aprenda a ser autora de su vida para encontrarse con los demás de persona a persona	la persona conozca la complejidad de su vida y tome decisiones constructivas mejorando sus relaciones a través de lo que vive y como siente	Conocerse a sí misma Aceptarse a sí misma Sacar lo mejor de sí Aprender a tomar decisiones Aprender de sus errores Transformar el fracaso en oportunidad de mejora Mejorar sus relaciones Ser creativa Ser resiliente
En las relaciones personales	la persona cree espacios de cooperación para el desarrollo de todos los miembros	la persona propicie un ambiente donde todos serán parte activa del crecimiento individual y grupal	Conocer y confiar en los demás Suspender el juicio personal Ayudar a que otros se conozcan Ayudar a los demás en sus errores Actuar cooperativamente Decidir en grupo Crear espacios de confianza y crecimiento
En la institución	la persona innove para el servicio social	la persona apoye un estilo de organización que genere unidad y oriente la institución al servicio del educando/cliente	Dar sentido de unidad Propiciar una conciencia de servicio social Considerar al educando y al cliente en todo proceso Situarse ante situaciones de crisis Vivir con compromiso el fin institucional

