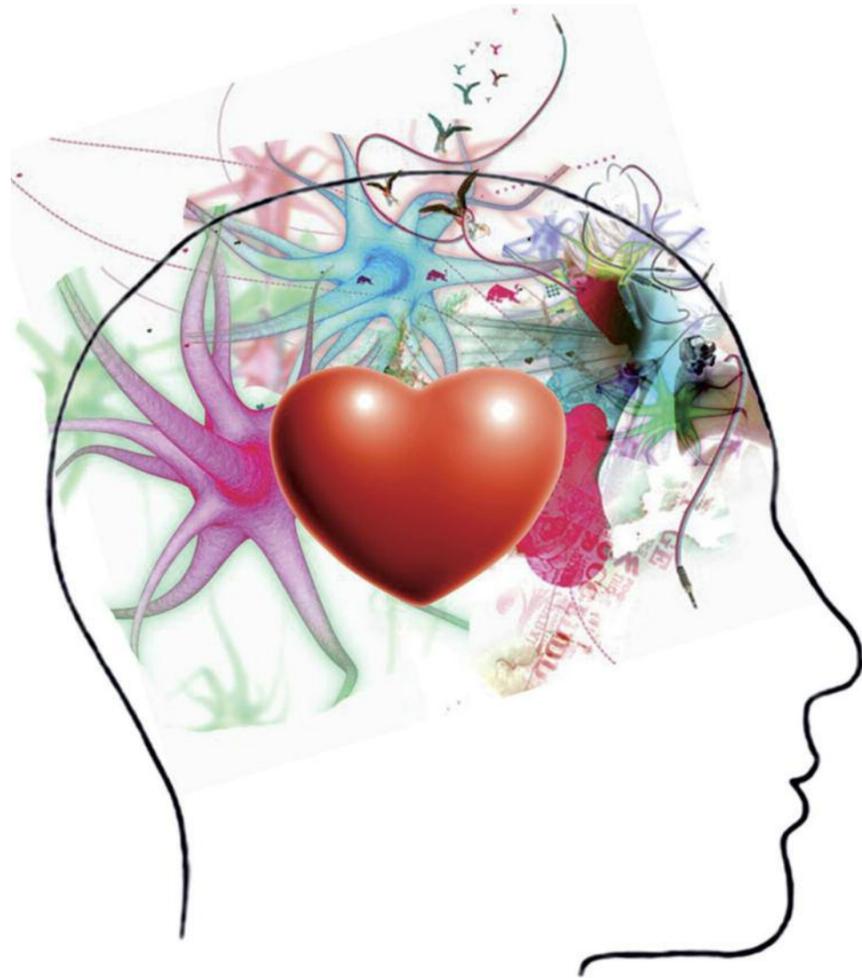


EMOCIONES INTELIGENTES: CÓMO APRENDER A GESTIONARLAS CON EL 'MÉTODO NSR'

Las emociones son fundamentales para nuestro bienestar y así mismo para poder aspirar a lograr las metas deseadas, pero si están desordenadas o dormidas, PUEDEN SUMIRNOS EN LA INSEGURIDAD Y EN EL FRACASO.



¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué cuando estamos contentos, hacemos cosas que nos motivan y nos alegran y en caso contrario, si estamos con miedos, nos paralizamos y no avanzamos? La respuesta está en las emociones, porque son el motor para ayudarnos a avanzar y hacernos sentir bien, pero también pueden ralentizar nuestro desarrollo e impedir que consigamos nuestros anhelos.

Afortunadamente se puede aprender a ser "Emocionalmente inteligente". Nuria Sánchez Romanos ha desarrollado el Método NSR, un método formativo de alto rendimiento que sitúa a la emoción a través del juego y de los sentidos como palanca de acción.

Una vez aprendido, además de beneficiarse uno mismo, puede emplearse en nuestro entorno, sea familiar o profesional. Es que este método consigue lo que nadie nos ha enseñado, como el sentirse bien con uno mismo y con los demás. Instruye de forma práctica la parte de nosotros que hemos de trabajar para saber adaptarnos a los constantes cambios que vivimos en nuestros días y entorno y, también a redescubrirnos para volver a ser las personas que un día fuimos, así como a recobrar la alegría, a ser optimistas y con proyectos. Es decir, ayuda a encontrar los puntos fuertes individuales y enseña como utilizarlos.

EN QUE CONSISTE

En estímulos constantes en positivo que hacen reflexionar de consecuencia. Una motivación constante para que la persona reconstruya su vida. El objetivo es despertar a la verdadera persona que hay en uno para trabajar sus fortalezas y entrenar sus habilidades, con el fin de que se conviertan en competencias para su vida.

Es una metodología perfeccionada tras más de 20 años de observación, experimentación y traba-

CUANDO SE APRENDE A SER "EMOCIONALMENTE INTELIGENTE" CON ESTE MÉTODO, RESULTA FÁCIL ALEJAR TODO LO QUE NO COMPORTA BIENESTAR. LA VIDA APARECE COMO CON UN ANTES Y UN DESPUÉS.

jo, para identificar, entrenar y rescatar lo mejor de las personas: las emociones, las habilidades y los valores. Se basa en la análisis de diferentes patrones emocionales y de comportamiento-conductual que seguimos en nuestra vida y está compuesto de un 70% de fórmulas de alto rendimiento y educación emocional y en un 30% de otras disciplinas, como el coaching, la pnl, la psicología práctica y la neurociencia afectiva.

Ofrece las herramientas de orden, los recursos y técnicas de esas disciplinas para que sea un Método adaptativo según las necesidades de la persona. Cuando se aprende siempre se lleva dentro. Consigue sacar del inconsciente lo que podemos ser capaces de hacer, pensar y sentir, transformándolo en consciente, fortaleciendo la identidad de la persona, logrando adquirir conciencia emocional, saber regular las emociones y autogestiones de forma proactiva y ponerlo al servicio de los demás, alcanzando el bienestar en el área de cada situación.

COMO FUNCIONA

Se hacen ejercicios, dinámicas y juegos prácticos, es decir actividades orientadas a identificar y a reconocer nuestras emociones más allá del juego. El feedback continuo sobre lo vivido en cada momento de las sesiones, hace que los participantes descubran sus propias herramientas.

Cuando se aprende a ser "Emocionalmente Inteligente" con este Método, resulta fácil alejar todo lo que no comporta bienestar. La vida aparece como con un antes y un después. Las personas vuelven a ser felices porque se reencuentran con su esencia. Bajo la atenta batuta de Nuria, les guía y acompaña poniendo nombre exacto a los aspectos que tienen que mejorar, desarrollando su potencial y extrayendo lo mejor de cada uno. Según



sus palabras "Es como dar la vuelta a un guante".

Y lo más sensacional, es que esto se aprende sin necesidad de comprar nada, ni aparatos ni equipos, porque lo que se logra es con lo que ya tenemos y somos, con nuestros propios recursos, simplemente faltaba saber como aprovecharse de ello. Al encontrar las claves para prevenir y solucionar los problemas, se consigue lo que uno se propone, siendo capaz de motivarse, salir de la apatía, del desánimo y del aburrimiento.

Este aprendizaje es válido para todos, desde el que busca empleo, a los que tienen hijos y familia, o los que quieran emprender un proyecto profesional y así mismo para el profesorado en las escuelas, para directivos de empresas....

Más información: www.metodonsr.com