

VIRADA EMOCIONES

I EDICIÓN

De octubre a diciembre de 2025

Una de las maniobras más importantes en la náutica a vela es la virada, que consiste en cambiar de rumbo.

La virada tiene varias formas de realizarse, gestionando las velas y la tripulación para aprovechar los vientos.

2025

VIRADA EMOCIONES

El Programa VIRADA Emociones está diseñado para cultivar y disfrutar de nuestra conciencia emocional.

VIRADA Emociones puede ayudarte a desarrollar una mayor conciencia de tus emociones.

A través de una combinación de trabajo personal y grupal, explorarás cómo las emociones influyen en tu vida diaria, así como a convivir con ellas.



DIRIGIDO A...

Este programa está dirigido a personas interesadas en explorar y profundizar en sus emociones, personas que acompañan a otras personas tanto en sus proyectos de vida como en su desarrollo profesional.

-Personas que acompañan a otras personas o que desarrollan su labor en la intervención social.

-Personas con personas a su cargo, liderazgo de equipos, etc.

-Personas con interés de explorar las emociones.



El número de plazas está limitado

Máximo de
25 participantes

Máximo de
3 personas
por entidad

**ALGALIA se reserva el derecho de suspender
la edición del programa por razones organizativas**

OBJETIVOS

1. Reconocer el valor del mundo emocional como una parte integral de la vida en comunidad.
2. Entender la relevancia de las emociones en nuestra vida y desarrollar una mayor conciencia de ellas.
3. Aprender a interpretar las emociones, tanto propias como ajenas, y comprender su impacto.
4. Desarrollar la capacidad de autorregularse emocionalmente sin caer en la desconexión o la racionalización excesiva.
5. Aprender a influir en entornos:
 - Mejorar los vínculos y relaciones a través de la empatía y la compasión.
 - Generar entornos de seguridad psicológica y responsabilidad afectiva.
 - Establecer alianzas y contratos sociales con base ética.



CONTENIDOS

COMPRENSIÓN

- Ciclo de las emociones.
- Motivación y emoción al servicio de la acción.
- Necesidades y satisfactores.
- Emociones primarias y secundarias.
- Fundamentos biológicos de la emoción.
- Reconstrucción lingüística de la emoción.

PROFUNDIZACIÓN

- Cultivando emociones interesantes y poderosas.
- Buceando en las emociones sociales.
- Corporalidad y disposiciones al movimiento.

INTERACCIÓN

- Conciencia social y ecología emocional.
- Influencia en sistemas relacionales.

METODOLOGÍA

VIRADA Emociones combina momentos de reflexión con dinámicas vivenciales y otras técnicas activas. El aprendizaje se enfoca en la persona participante y en la dinámica grupal creando un entorno de aprendizaje colaborativo y enriquecedor. De esta manera emergen los aprendizajes significativos para todo el grupo y participantes.

La formación consta de diferentes espacios de aprendizaje con una duración total mínima estimada de 60 horas, distribuidas en aproximadamente 46 horas presenciales y 14 horas de trabajo personal y en la comunidad de aprendizaje.

Talleres vivenciales

Dos talleres de dos jornadas de trabajo en régimen residencial en Laías Caldaría (Ourense).

9 y 10 de octubre
3 y 4 de diciembre

Talleres de contenido sobre emociones

Dos talleres de 5 horas de duración para cerrar el aprendizaje.

20 de octubre
10 de noviembre

Tareas de reflexión entre encuentros

Tareas con lecturas, profundización y reflexión personal (opcional)

Generación de comunidades de aprendizaje

La reflexión personal se complementa con la reflexión dentro de la comunidad de aprendizaje autogestionada. (opcional)

CALENDARIO

OCTUBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Talleres vivenciales en Laías Caldaria (Ourense)
- Talleres en Santiago de Compostela

EQUIPO VIRADA



www.edefundazioa.org

ANDER MIMENZA

Es responsable de BIDERA (Liderazgo y Emprendizaje Social) y desarrolla su labor en el área de Organizaciones y personas profesionales de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecimiento organizacional. Compagina esta labor de coordinación y consultoría, con la de coaching y facilitación de cursos: planificación estratégica, comunicación y mercadotecnia, liderazgo, competencias conversacionales, perspectiva sistémica, etc. Es investigador en cultura y desarrollo organizacional, así como coach ontológico, sistémico y PNL.

ITZIAR GARAY

Desarrolla su labor en el área de Organizaciones y personas profesionales de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecimiento organizacional. Facilita procesos de cambio personal, de equipo y organizacional a través de metodologías de coaching (ontológico, sistémico, destreza emocional y PNL). Es experta en sistemas de gestión de calidad. Acompaña a los equipos a través del Visual Thinking y es facilitadora gráfica de procesos organizacionales.



www.algalia.com

BEGOÑA SUÁREZ

Es gerente de la Asociación AMIPA desde 2009 y colaboradora de ALGALIA como coach desde 2018.

Desarrolló su labor profesional en la administración local y como formadora en diversos cursos relacionados con el ámbito jurídico y social, en la administración local y en entidades no lucrativas.

Licenciada en Derecho (USC), Máster en Dirección y Gestión de Centros, Recursos y Servicios para la Atención a la Dependencia (USC), Máster en coaching de personas y equipos (Mondragon Unibertsitatea) y Curso de experto en coaching de sistemas relacionales y de equipos (Mondragon Unibertsitatea).

PRECIO

El precio de inscripción por participante es de **1.150€**.

La inscripción incluye:

- 36 horas de talleres vivenciales en régimen de pensión completa (Encuentros Outdoor) en Lajas Caldaria.
- 2 talleres grupales de 5 horas en la Cidade da Cultura (Santiago de Compostela).
- Alojamiento y comidas en el lugar de celebración de los encuentros Outdoor.
- Materiales de consulta en línea.
- Gestiones para la bonificación ante la FUNDAE.
- Descuento para el segundo participante de un 50% y un tercer participante del 70%.
- Los pagos pueden ser fraccionados: el 50% antes del 30 de septiembre y el 50% restante cuando finalice el programa.
- Este programa es bonificable por la Fundación Estatal para la Formación y el Empleo. El importe bonificable será calculado específicamente para cada participante durante el proceso de inscripción.

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Inscripción

Plazo máximo de inscripción

- Miércoles, 17 de septiembre de 2025.
- El formulario de inscripción está disponible en www.algalia.com.

Número de plazas

- El número de plazas está limitado a un máximo de 25. ALGALIA se reserva el derecho de suspender la edición del programa por razones organizativas.

Requisitos

- No podrán participar más de tres personas de la misma entidad o empresa, salvo excepciones que se estudiarán en particular.

Criterios de selección

- Se tendrá en cuenta el número de participantes de una misma organización.
- Se tendrá en cuenta a orden de inscripción.
- Una vez realizada la inscripción, el responsable del Programa VIRADA Emociones mantendrá una entrevista personal, virtual o telefónica, con la persona candidata.

Responsable del Programa

Miguel Barbosa

637 48 24 84

miguel.barbosa@algalia.com