

VIRADA EMOCIÓNS

I EDICIÓN

De outubro a decembro de 2025

Unha das manobras máis importantes na náutica a vela é a virada, que consiste en cambiar de rumbo.

A virada ten varias formas de realizarse, xestionando as velas e a tripulación para aproveitar os ventos.

2025

VIRADA EMOCIÓNS

O Programa VIRADA Emocións está deseñado para cultivar e disfrutar da nosa conciencia emocional.

VIRADA Emocións pode axudarte a desenvolver unha maior conciencia das túas emocións.

Mediante unha combinación de traballo persoal e grupal, explorarás cómo as emocións inflúen na túa vida diaria, así como a convivir con elas.



DIRIXIDO A...

Este curso se dirixe a persoas interesadas en explorar e profundizar nas súas emocións, persoas que acompañan a outras persoas tanto nos seus proxectos de vida como na súa traxectoria profesional.

-Persoas que acompañan a outras persoas ou que desenvolven o seu labor na intervención social.

-Persoas con persoas ao seu cargo, liderado de equipos, etc.

-Persoas con interese de explorar as emocións.



O número de prazas está limitado

Máximo de
25 participantes

Máximo de
3 persoas
por entidade

**ALGALIA resérvase o dereito de suspender
a edición do programa por razóns organizativas**

OBXECTIVOS

1. Recoñecer o valor do mundo emocional como unha parte integral da vida en comunidade.
2. Entender a relevancia das emocións na nosa vida e desenvolver unha maior conciencia delas.
3. Aprender a interpretar as emocións, tanto propias como alleas, e comprender o seu impacto.
4. Desenvolver a capacidade de autorregularse emocionalmente sen caer na desconexión ou a racionalización excesiva.
5. Aprender a influír na contorna:
 - Mellorar os vínculos e relacións mediante a empatía e a compasión.
 - Xerar contornos de seguridade psicolóxica e responsabilidade afectiva.
 - Establecer alianzas e contratos sociais con base ética.



CONTIDOS

COMPRENSIÓN

- Ciclo das emocións.
- Motivación e emoción ao servizo da acción.
- Necesidades e satisfactores.
- Emocións primarias e secundarias.
- Fundamentos biolóxicos da emoción.
- Reconstrución lingüística da emoción.

PROFUNDIZACIÓN

- Cultivando emocións interesantes e poderosas.
- Mergullando nas emocións sociais.
- Corporalidade e disposicións ao movemento.

INTERACCIÓN

- Conciencia social e ecoloxía emocional.
- Influencia en sistemas relacionais.

METODOLOXÍA

VIRADA Emociones combina momentos de reflexión con dinámicas vivenciais e outras técnicas activas. A aprendizaxe enfócase na persoa participante e na dinámica grupal creando unha contorna de aprendizaxe colaborativa e enriquecedora. Desta maneira emerxen as aprendizaxes significativas para todo o grupo e participantes.

O curso consta de diferentes espazos de aprendizaxe cunha duración total mínima estimada de 60 horas, distribuídas en aproximadamente 46 horas presenciais e 14 horas de traballo persoal e na comunidade de aprendizaxe.

Obradoiros vivenciais

Dous obradoiros de dúas xornadas de traballo en rexime residencial en Laías Caldaria (Ourense).

9 e 10 de outubro
3 e 4 de decembro

Obradoiros de contido sobre emocións

Dous obradoiros de 5 horas de duración para pechar a aprendizaxe.

20 de outubro
10 de novembro

Tareas de reflexión entre encontros

Tareas con lecturas, profundización e reflexión persoal (opcional)

Xeración de comunidades de aprendizaxe

A reflexión persoal complementase coa reflexión dentro da comunidade de aprendizaxe autoxestionada. (opcional)

CALENDARIO

OUTUBRO

lun	mar	mér	xov	ven	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		

NOVEMBRO

lun	mar	mér	xov	ven	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

DECEMBRO

lun	mar	mér	xov	ven	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				

- Obradoiros vivenciais en Laias Caldaria (Ourense)
- Obradoiros en Santiago de Compostela

EQUIPO VIRADA



www.edefundazioa.org

ANDER MIMENZA

É responsable de BIDERA (Liderado e Emprendizaxe Social) e desenvolve o seu labor na área de Organizacións e persoas profesionais de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecemento organizacional. Compaxina este labor de coordinación e consultoría coa de coaching e facilitación de cursos: planificación estratéxica, comunicación e mercadotecnia, liderado, competencias conversacionais, perspectiva sistémica, etc. É investigador en cultura e desenvolvemento organizacional, e coach ontolóxico, sistémico e PNL.

ITZIAR GARAY

Desenvolve o seu labor na área de Organizacións e persoas profesionais de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecemento organizacional. Facilita procesos de cambio persoal, de equipo e organizacional a través de metodoloxías de coaching (ontolóxico, sistémico, destreza emocional e PNL). É experta en sistemas de xestión de calidade. Acompaña aos equipos a través do Visual Thinking e é facilitadora gráfica de procesos organizacionais.



www.algalia.com

BEGOÑA SUÁREZ

É xerente da Asociación AMIPA dende 2009 e colaboradora de ALGALIA como coach desde 2018. Desenvolveu o seu labor profesional na administración local e como formadora en diversos cursos relacionados co ámbito xurídico e social, na administración local e en entidades non lucrativas. Licenciada en Dereito (USC), Máster en Dirección e Xestión de Centros, Recursos e Servizos para a Atención á Dependencia (USC), Máster en coaching de persoas e equipos (Mondragon Unibertsitatea) e Curso de experto en coaching de sistemas relacionais e de equipos (Mondragon Unibertsitatea).

PREZO

O prezo de inscrición por participante é de **1.150€**.
A inscrición inclúe:

- 36 horas de obradoiros vivenciais en rexime de pensión completa (Encontros Outdoor) en Caldaria Laias.
- 2 obradoiros grupais de 5 horas na Cidade da Cultura (Santiago de Compostela).
- Aloxamento e comidas no lugar de celebración dos encontros Outdoor.
- Materiais de consulta en liña.
- Xestións para a bonificación ante a FUNDAE.
- Desconto para o segundo participante do 50% e un terceiro participante dun 70%.
- Os pagos poden ser fraccionados: o 50% antes do 30 de setembro e o 50% restante cando finalice o programa.
- Este programa é bonificable pola Fundación Estatal para a Formación e o Emprego. O importe bonificable será calculado especificamente para cada participante durante o proceso de inscrición.

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Inscrición

Prazo máximo de inscrición

- Mércores, 17 de setembro de 2025.
- O formulario de inscrición está dispoñible en www.algalia.com.

Número de prazas

- O número de prazas está limitado a un máximo de 25. ALGALIA resérvase o dereito de suspender a edición do programa por razóns organizativas.

Requisitos

- Non poderán participar máis de tres persoas da mesma entidade ou empresa, agás excepcións que se estudarán en particular.

Criterios de selección

- Teráse en conta o número de participantes dunha mesma organización.
- Teráse en conta a orde de inscrición.
- Unha vez realizada a inscrición, o responsable do Programa VIRADA Emociones manterá unha entrevista persoal, virtual ou telefónica, coa persoa candidata.

Responsable do Programa

Miguel Barbosa

637 48 24 84

miguel.barbosa@algalia.com