

¿Quieres aprender a liderar tu vida sexual y afectiva? Este postgrado trasciende la formación estrictamente profesional y abre un espacio de autoconocimiento y reflexión acerca de la sexualidad y las relaciones de pareja, ofreciéndote recursos prácticos y útiles y las herramientas necesarias para acompañarte en tu proceso de crecimiento erótico y afectivo.

El programa se ha configurado siguiendo un orden y unos contenidos coherentes con el objetivo de ser una guía para el crecimiento erótico y afectivo de cada una de las personas que se han decidido a iniciar este camino hacia la satisfacción y el bienestar personal.

A través de la tutora de grupo, con quien tienes la posibilidad de realizar sesiones individualizadas a lo largo de todo el curso, tendrás la oportunidad de ir integrando progresivamente los contenidos de cada seminario. Cada seminario será un paso más en la consecución de tu objetivo.

De esta forma, aprovecharás el Postgrado en su totalidad, tanto si lo contemplas desde una visión profesional como desde una mirada más personal. Así, si tu profesión está vinculada al mundo de la sexualidad y las relaciones de pareja, este postgrado te aportará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para desarrollar con éxito tu intervención con tus pacientes o clientes. Si tu objetivo está orientado al crecimiento personal encontrarás un espacio para descubrir y potenciar tu sexualidad y afectividad.

METODOLOGIA

El postgrado en Crecimiento Sexual y de Pareja utiliza una metodología teórico-práctica orientada al entrenamiento y profundización del liderazgo sexual y afectivo. Una formación vivencial y un aprendizaje significativo para consolidar los conocimientos adquiridos. Las sesiones grupales e individuales forman parte del proceso de crecimiento personal y profesional del alumnado.

La metodología potencia las técnicas de simulación, rol playing, introspección, debate, supervisión y comentario de casos, otorgando especial atención a la formación de habilidades y actitudes.

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

Periodo inscripción:

Hasta el 9 de octubre de 2015

Horario de Secretaría:

De lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

Lugar: Institut Gomà, Av. Diagonal, 359, 1º - Barcelona

Tel.: 93 208 27 94

Precio de la matrícula

Curso Postgrado Presencial **900 €**

Curso Postgrado On-line **200 €**

DIRECCIÓN DEL CURSO

Sra. Hermína Gomà Quintillà

herminia@institutgoma.com

Institut Gomà

Avd. Diagonal, 359 1º 08037 Barcelona

COORDINACIÓN GENERAL

Sra Lara Castro Grañén

Directora Escuela Sexualidad de Institut Gomà

SECRETARÍA DEL CURSO

Información y atención al alumno:

Sra. Pepa Galván Priego y Sra. Natàlia Vivas

institut@institutgoma.com

Avda. Diagonal, 359 1º 08037 Barcelona

Tel.: 93 208 27 94

Postgrado Crecimiento Sexual y de Pareja

CURSO 2015/16
2ª PROMOCIÓN

Presencial / On-line

CRECIMIENTO DE PAREJA

- Introducción: El Coaching aplicado al liderazgo de la vida sexual y de pareja.
- Coaching aplicado a la pareja como equipo de Alto Rendimiento.
- La construcción de la pareja ideal. El mundo de la pareja: Autoconocimiento y Reconocimiento. Rejilla para la construcción de la pareja ideal.
- Con el amor no basta. Los mitos sobre la pareja. Del enamoramiento al amor.
- Los cambios de rol de género. Del noviazgo a la Convivencia.
- Resolver conflictos en pareja. Aplicación del HG1. Competencias para resolver conflictos en pareja: Uso de metáforas.
- Competencias clave de la comunicación. Escuchar, escucharme y hacerme escuchar.
- Cómo superar que mi pareja me ha dejado. Las distintas fases del duelo en las relaciones afectivas.
- Seducción: Un arte misterioso.
- El arte de enamorar.
- Amor al segundo intento.

CRECIMIENTO SEXUAL

- Crecimiento erótico. Iniciando el camino hacia el placer y el erotismo. La vivencia de la propia sexualidad.
- Inteligencia Sexual. Desarrollar la Asertividad Sexual.
- Imagen personal y autoestima. Asesoramiento personal
- Creencias, emociones y sentimientos asociados a la sexualidad. Identificar y reconstruir las creencias y aprender a expresar y gestionar las emociones para mejorar la vida sexual.
- El círculo de la Sexualidad. Identificar el grado de satisfacción en las distintas áreas que forman nuestra sexualidad.
- Introducción a la anatomía y la fisiología de la mujer y del hombre. Fisiología y Placer
- La expresión de la sexualidad en el ciclo vital. Cómo transmitir una educación sexual y afectiva de calidad.
- Sexualidades. Viaje a través de las distintas prácticas sexuales y de su expresión.

- Despertar los 5 sentidos de la sexualidad. Abrirse a la sensorialidad y al placer.
- Dar y recibir. Disfrutar el orgasmo.
- Salud sexual: Cuidar el periné. Teoría y práctica de la tonificación de la musculatura de la pelvis.
- Creación de hábitos saludables.
- Tantra.
- Fantasías sexuales. Aprender a potenciar las fantasías y a erotizar la mente.
- Mindfulness sexual.
- El deseo en la pareja estable. Cómo reavivar la llama de la pasión y lograr que no se extinga.
- La sexualidad lúdica. ¿Jugamos? Cosmética y juguetería erótica.
- La tolerancia al placer. Respiración consciente.
- Determinar los objetivos de cambio. Diseñar el plan de acción para una vida afectivo sexual plena.

CALENDARIO

El **horario** del postgrado es un fin de semana al mes, los **viernes** de 16 a 21 horas, los **sábados** de 9 a 14 horas y de 15 a 20 horas y los **domingos** de 9 a 14 horas.

16-17-18 octubre 2015 **20-21-22 noviembre 2015**

18-19-20 diciembre 2015 **15-16-17 enero 2016**

12-13-14 febrero 2016 **11-12-13 marzo 2016**

Postgrado on-line inicio el 19 octubre de 2015

Formato online: No incluye los seminarios que requieren de una clase totalmente práctica, como el taller dedicado al tantra y el de movimiento y aquellos que incluyen técnicas de respiración y de relajación.

TUTORÍAS

Las **tutorías de este programa** se constituyen como un espacio abierto al conjunto de participantes para tratar de forma individualizada y personalizada cualquier duda relativa al propio proceso de aprendizaje, así como para la elaboración del Proyecto Final.

MOTIVOS POR LOS QUE INSCRIBIRTE A ESTE POSTGRADO

- Quieres liderar tu vida sexual y afectiva.
- Deseas mejorar tus relaciones de pareja.
- Sientes que es el momento de iniciar (o continuar) un proceso de autoconocimiento.
- Buscas una formación en sexualidad y pareja que cuente con un contenido actualizado y de calidad.
- Quieres formarte con profesionales expertos en la materia.
- Te interesa el mundo de la sexualidad y quieres herramientas innovadoras y de profundo alcance.
- Trabajas como Psicoterapeuta o Coach y quieres formarte en sexualidad y relaciones de pareja para acompañar a tus pacientes y clientes.
- Sabes de la importancia de hacer un proceso personal antes de acompañar a otras personas en sus propios procesos.
- Te dedicas al área de la sexología y quieres una especialización complementaria.
- Quieres recursos para promover una educación sexual y afectiva de calidad.
- Te interesa conocer diferentes formas de abordar la sexualidad y las relaciones de pareja.

EVALUACIÓN

La evaluación de la actividad del alumnado es individual y continuada. Incluye:

- La asistencia a las actividades docentes, con un mínimo del 80%. En el caso de existir situaciones excepcionales, se podrán pactar actividades complementarias.
- La elaboración del Proyecto Final con los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso.