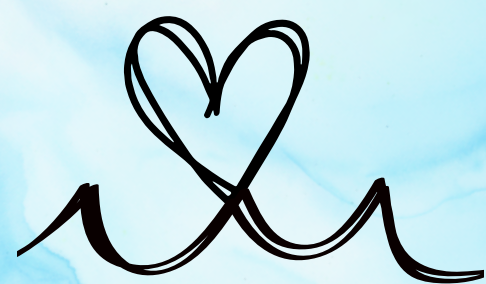


# EMOCIONA'T

Taller d'autoconeixement

Creixement personal

**CURS 2022-2023**



Onamar



## Un moment, deixa'm sentir

Espai - taller amb la intenció de compartir 3 hores de treball i conversa amb un mateix/a i amb grup. A partir de la dimensió emocional i la mirada sistèmica es genera vivències que afavoreixin la connexió amb un mateix/a, els altres i la vida.

Proposta que acull la possibilitat de realitzar tot l'itinerari de continuïtat de les 9 sessions i també la possibilitat de realitzar càpsules (sessions) de manera puntual. Tallers dirigits a qualsevol persona amb interès de revisar i créixer personalment.

## Objectius

- Conèixer els conceptes claus de la dimensió emocional.
- Prendre consciència de la rellevància del coneixement socioemocional en el desenvolupament saludable d'un mateix/a.
- Entrenar habilitats personals i socioemocionals que afavoreixin la gestió emocional en diferents àmbits i situacions de la vida.
- Desenvolupar habilitats personals i socials que facilitin l'empoderament.

## Proposta

- Càpsula 1: Sentir la dimensió emocional	14 octubre de 2022
- Càpsula 2: Quina és la meva emoció base?	4 de novembre de 2022
- Càpsula 3: La gestió emocional	18 de novembre de 2022
- Càpsula 4: La mirada amorosa	27 de gener de 2023
- Càpsula 5: Jo i els meus sistemes	24 de febrer de 2023
- Càpsula 6: Els Ordres de l'Amor	17 de març de 2023
- Càpsula 7: Comunicació afectiva	21 d'abril de 2023
- Càpsula 8: Empoderament	12 de maig de 2023
- Càpsula 9: L'art d'acompanyar	16 de juny de 2023





## Metodologia

S'utilitza la metodologia interactiva i vivencial. A partir de dinàmiques i propostes vivencials es presenten els diferents continguts teòrics oferint eines per la reflexió i la transferència fora del context formatiu.

## Formador

### **Carles Porrini Cubells**



- Llicenciat en Pedagogia, Mestre d'Educació Especial, Màster en Educació per la Ciutadania i Valors (UB), Màster en Pedagogia Sistèmica Multidimensional (Institut Gestalt) i Formació en Constel·lacions familiars (Espiral 108).
- Formador, assessor i acompanyant en gestió emocional i mirada sistèmica.
- Membre Associació MES.

## Horaris i lloc

1 divendres al mes de 18:00 a 21:00h.

Lloc: Sala Mediterrània

Carrer de Pere Jacas, 19, local 6, 08800 Vilanova i la Geltrú, Barcelona

## Preu

390€ / 9 sessions >> Inscripció 50€ + 340 € abans de l'1 d'octubre de 2022.

50€ per càpsules soltes.

## Coordinació i inscripcions

### **Raquel Gómez Martínez**

- Mestre d'Educació Infantil, Màster en Pedagogia Sistèmica Multidimensional (Institut Gestalt) i Formació en Constel·lacions familiars (Espiral 108).

**onamarvng@gmail.com**

**623061366**

