



EMOCIONS

TALLERS D'AUTOCONEIXEMENT
CREIXEMENT PERSONAL

Curs 2022-2023



Centre de Teràpies
Naturals i Sistèmiques

www.espiral108.net

Francesc Macià 135
08292 Esparreguera

Un moment, deixa'm sentir: espais de trobada amb un mateix/a des de la mirada de l'educació emocional sistèmica.

En un moment vital d'incertesa i de replantejaments personals, socials i estructurals, et proposem un espai vivencial d'autoconeixement i desenvolupament personal. Un regal d'un moment per un mateix/a posant en joc diferents elements de l'educació emocional i la mirada sistèmica.

Format

Espai tipus taller pensat per a poder compartir 3 hores de treball i conversa amb un mateix/a i amb grup. Proposta que acull la possibilitat de realitzar tot l'itinerari de continuïtat de les 5 sessions i també la possibilitat de realitzar càpsules (sessions) de manera puntual.

Objectius

- Conèixer els conceptes claus de la dimensió emocional
- Prendre consciència de la rellevància de l'educació 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



Estimar-se a un mateix és el començament d'una aventura que dura tota la vida.

Òscar Wilde

Proposta

Càpsula 1 | 7 d'octubre de 2022

Sentir la dimensió emocional

Presentació i aprofundiment en conceptes clau de la dimensió emocional que faciliten la connexió amb el centre d'un mateix/a i la vivència de les situacions de la vida des del Benestar.

Càpsula 2 | 11 de novembre de 2022

Quina és la meva emoció base?

Taller de treball per mirar i revisar quina és l'emoció base en la que em situo per viure la vida. Dinàmica que s'enfoca cap a la gestió emocional i el trànsit pel mapa emocional.

Càpsula 3 | 2 de desembre de 2022

La gestió emocional

En aquesta càpsula coneixerem i viurem les diferents possibilitats que disposem per viure i donar resposta a les emocions. Taller per revisar des d'on ens situem per donar resposta a les diferents situacions i emocions que es mouen davant la incertesa i les incògnites que ens presenta la vida.

Càpsula 4 | 20 de gener de 2023

La mirada

La mirada condiona pensaments, emocions i accions. Sessió que focalitza el treball en "com mirem i com ens mirem", oferint vivències i reflexions que ens possibiliti connectar amb una mirada amorosa d'un mateix/a, del sistema i de la vida.

Càpsula 5 | 3 de febrer de 2023

Jo i els meus sistemes

A partir de la mirada sistèmica, treball de consciència i revisió de

com em situo en relació als diferents sistemes que formem part (família, feina...).

Càpsula 6 | 10 de març de 2023

Els Ordres de l'Amor

L'ordre facilita l'equilibri. I l'equilibri facilita el benestar. En aquesta càpsula aprofundirem de forma vivencial en els 3 Ordres de l'Amor que aporta Bert Hellinger: pertinença, jerarquia i equilibri entre el donar i el rebre.

Càpsula 7 | 28 d'abril de 2023

Comunicació afectiva

En aquest taller entrenarem habilitats i recursos que ens facilitin l'expressió de missatges, respectant les pròpies emocions i les dels altres.

Càpsula 8 | 19 de maig de 2023

Empoderament

Sessió encaminada a connectar amb les pròpies fortaleses. A partir del món simbòlic es traçaran relacions amb la informació de l'inconscient per tal de facilitar la connexió amb la millor versió d'un mateix/a.

Càpsula 9 | 2 de juny de 2023

L'art d'acompanyar

En aquesta càpsula ens endinsarem en preguntes claus relacionades en els processos d'acompanyament (personal i/o professional). Des d'on acompanyo el meu fill/a, alumne, client? Sessió recomanable per revisar les relacions i ordres de l'ajuda.

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 sistèmic.
- Membre Associació MES.

www.carlesporrinicubells.cat

Horaris

1 divendres al mes

De 18.00 a 21.00 h

2022: 7 octubre | 11 novembre | 2 desembre

2023: 20 gener | 3 febrer | 10 març | 28 abril | 19 maig | 2 juny

Preu

360 € / Curs sencer de 9 càpsules >> 40 € per càpsula, fent el pagament del curs sencer.

45 € / 1 càpsula solta

Alumnes que ja han fet el curs, 50% de descompte

Inscripcions

T. 619 73 66 60

info@espiral108.net

