



EMO- CIONS

TALLERS D'AUTOCONEIXEMENT
CREIXEMENT PERSONAL

espiral 108



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.

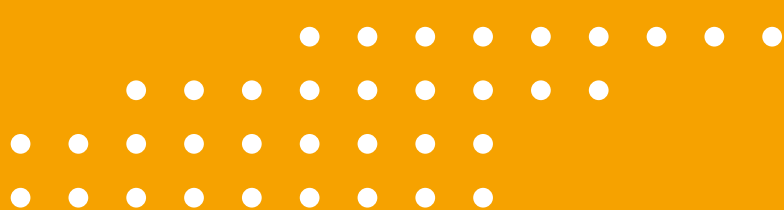
En un moment vital d'incertesa i de replantejaments personals, socials i estructurals, SEER proposem un espai vivencial d'autoconeixement i desenvolupament personal. Ens regalem un moment per un mateix/a posant en joc diferents elements de l'educació emocional i la mirada sistèmica.

Format

Espai tipus taller pensat per a poder compartir 3 hores de treball i conversa amb un mateixa/a i amb grup. Us proposem de 8 sessions continuades en un fil conductor (1 divendres al mes) i també la possibilitat de realitzar 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 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.

PROPOSTA

2 d'octubre de 2020 - Càpsula 1:

Caminant per 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.

6 de novembre de 2020 - Càpsula 2:

Quina és la meva emoció base?

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

27 de novembre de 2020 - Càpsula 3:

Tot el que es pot fer amb 1 emoció

En aquesta càpsula coneixerem i viurem les diferents possibilitats que disposem viure i donar resposta a les emocions. 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.

15 de gener de 2021 - Càpsula 4:

La mirada

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

5 de febrer de 2021 - Càpsula 5:

Jo i els meus sistemes

A partir de la mirada sistèmica i dels Ordres de l'Amor, treball de consciència i revisió de com em situo en relació a els diferents sistemes (família, feina...).

5 de març de 2021 - Càpsula 6:

Comunicació afectiva

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

16 d'abril de 2021 - Càpsula 7:

Empoderament

Sessió encaminada a connectar amb les fortaleses pròpies. 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.

21 de maig de 2021 - Càpsula 8:

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 al meu fill/a, alumne, client? Sessió recomanable per revisar les relacions i ordres de l'ajuda.

FORMADOR

Metodologia

S'utilitza la metodologia Interactiva i Vivencial: Metodologia VRT (Vivència – Reflexió – Transferència) on, a partir de la gamificació (dinàmiques i activitats) es presenten els diferents continguts teòrics oferint eines per la reflexió i la transferència fora del context formatiu.

*Vídeo explicació Metodologia VRT:

<https://www.youtube.com/watch?v=rhqVCCGeSj4>



Carles Porrini Cubells

Llicenciat en Pedagogia, Mestre d'Educació Especial, Educació per la Ciutadania i Valors (UB), Pedagogia Sistèmica Multidimensional (Institut Gestalt) i Formació en Constel·lacions familiars (Espiral 108). Formador i facilitador d'Equip SEER: Salut i Educació Emocional desenvolupant projectes, formacions i assessoraments en educació Emocional i Sistèmica. Formador en Pedagogia Sistèmica a l'Associació MES (Moviment Educatiu Sistèmic).



Coordinació: Carles Porrini Cubells
carlespocu@gmail.com

espiral 108

Centre de Teràpies
Naturals i Sistèmiques

SEER
Salut i Educació Emocional

Direcció: Lluïsa Paulo
Organitzen: Espiral 108 - SEER

En cas de rebrot de la COVID es buscaran altres dates dins del 2021. Si no és possible es retornaran els diners dels mòduls pendents.

PREU

375€ 8 càpsules

55€ 1 càpsula

100€ inscripció

Inscripcions

T. 619 73 66 60

info@espiral108.net

HORARIS

1 divendres al mes,

tarda de 18:00 a 21:00

Grup limitat a 15 persones
per ordre d'inscripció