



Qualitat
de vida de relacions
emocional

“Quan nosaltres canviem, tot el món canvia”

Evtuixenko



PROGRAMACIÓ
2019-2020



“Quan nosaltres canviem, tot el món canvia”. Evtuixenko

“Els vincles de qualitat no s’improvisen. Són el fruit de perseverar en la seva lenta i complexa construcció. Ni l’amistat ni l’amor apareixen com per art de màgia per més que ens l’hagin transmès així. Si bé són dons, no són dons gratuïts. Com a plantes delicades, aquests afectes necessiten un mitjà adequat que tingui en compte les seves necessitats i diversitats. I si bé en cada cas és diferent, hi ha estratègies que poden aplicar-se per a aconseguir entorns psicoeco-afectius millors.” Soler & Conangla. Corazón que siente, ojos que ven. Ed. Zenith

Quan les nostres necessitats bàsiques ja tenen resposta, els éssers humans cerquem l’acompliment de tot allò que ens pot aportar salut, benestar i qualitat de vida. Ara bé, sense qualitat emocional és molt difícil que puguem construir vincles amorosos amb els altres i també que gaudim d’un bon sentit de vida.



Per això, aquest curs Fundació Ecologia Emocional us proposa un viatge formatiu a través de les “tres potes del tamboret” (JO - ELS ALTRES - EL MÓN), anant de dins cap a fora. Perquè quan nosaltres millorem, tota la resta millora.

Us animem a practicar “l’art de la sostenibilitat emocional” posant en acció la vostra energia creativa, amorosa, pacífica i autònoma.

Esperem que aquesta programació de curs us engresqui!

Equip de Fundació Ecologia Emocional

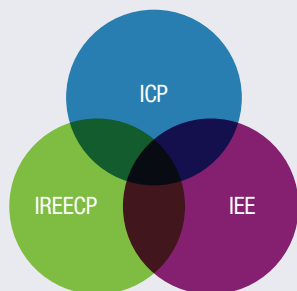
Fundació Ecologia Emocional

La Fundació Ecologia Emocional, projecte amb vint-i-tres anys de vida, és una entitat sense ànim de lucre que treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte actual del creixement personal i l'educació emocional. La generositat és un valor clau d'aquest projecte.

Els nostres objectius són:

- > Proporcionar eines d'autoconeixement a aquelles persones interessades a fer un camí de progrés i de creixement personal.
- > Impartir formació especialitzada dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista, en el marc de l'Ecologia Emocional.
- > Crear espais d'educació emocional i treball en valors.

- > Treballar per afavorir l'intercanvi d'experiències entre persones i col·lectius que treballen per una societat més humanitzada i, molt especialment, aquells que es dediquen a l'atenció, l'assistència i la formació de persones.
- > Oferir espais de creixement personal i recursos de gestió emocional pels col·lectius socials especialment vulnerables.
- > Esdevenir un centre de referència en documentació, investigació i recerca en Ecologia Emocional.



En el moment actual, la Fundació Ecologia Emocional s'estructura en tres Instituts:

- > **Institut de Creixement Personal (ICP)**
- > **Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal (IREECP)**
- > **Institut d'Ecologia Emocional (IEE)**

ÍNDEX

Calendari general activitats Fundació Ecologia Emocional

PÀG. 6

Descobreix totes les activitats que hem preparat pels Amics i Amigues de la Fundació Ecologia Emocional, des de l'**INSTITUT DE CREIXEMENT PERSONAL**.

T'animeu a sumar-te a la nostra família!

PÀG. 8

Busques una proposta formativa en creixement personal i educació emocional?

Consulta els programes que t'ofereix des de l'**INSTITUT D'ECOLOGIA EMOCIONAL** i tria el que més s'adapti a tu!

PÀG. 14

Vols conèixer el nostre **INSTITUT DE RECERCA EN ECOLOGIA EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL**?

PÀG. 19



CALENDARI ACTIVITATS FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL

SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER
01	01	01	01	01
02	02	02	02	02
03	18.30-20.30h.	03	03	03
04	Inici Grup de Creixement Personal "Les Perles de la Saviesa".	04	04	04
05		05	05	05
06		06	06	06
07	Àngels Ferrao i Carme Olivera (R)	07	07	07
08		08	08	08
09	03	09	09	09
10	04	09.30-13.30h.	10	10
11	05	Taller "La meva música interior". Jordi Muñoz	11	11
12	Inici Progama	(SA)	12	12
13	Estrès-Less. Curs de reducció i gestió de l'estrès (SA)	10	13	13
18.00-20.00h.		11	14	14
Acte Graduació Alumnes Màster Ecologia Emocional 8a Promoció (SA)	06	12	15	15
	07	13	16	16
	08	14	17	17
14	09	15	18	18
15	10	16	19	18.00-20.00h.
16	11	17	20	Conferència "El retorn del fill pròdig". Xavier Guix (R)
17	12	18	18.00-20.00h.	18
18	13	19	Conferència "La influència del grup en el comportament individual". Àngels Ferrao (R)	Inici Programa Adolescents i Joves. Emociona't amb la vida (SA)
19	14	20	20	19
20	15	21	21	20
21	16	22	22	21
22	17	23	23	22
23	18	18.00-20.00h.	24	23
24	19	Conferència "El canvi psicològic". Antoni Bolinches (R)	25	24
25	18.00-20.00h.		26	25
26	Conferència "Guanya qualitat emocional, canvia les teves creences". Xavier Gassó (R)	24	27	26
27		25	28	27
18.00-20.00h.		26	29	25
Inauguració de Curs. Conferència "Qualitat emocional, qualitat de relacions, qualitat de vida". Mercè Conangla (R)	20	27	30	09.30-13.30h.
	21	28	31	Taller "Atrevir-se a ser. Autoestima i identitat corporal". Paula Gelpi (SA)
	22	29		
	23	30		
	24			
28	25			
29	26			
30	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

*
R: Rocafort
 Cr Rocafort, 242 bis
SA: Sant Andreu
 Cr. Sant Adrià, 20
 (Recinte Fabra i Coats)

FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY
01	01	01	01	01
02	02	02	02	02
03	03	03	03	03
04	04	04	04	04
05	05	05	05	05
06	06	06	06	06
07	07	07	07	09.30-13.30h
08	08	08	08	Taller "L'Ecosistema que respira". Carme Olivera i Jordi Pujol (SA)
09	09	09	09	
10	10	10	10	
11	11	11	11	07
12	12	12	12	08
13	13	13	13	09
14	14	14	14	10
15	18.00-20.00h	15	15	11
18.00-20.00h	Conferència "Estimar-se per estimar. La base d'unes relacions conscients". Carlos Alberto Bover (R)	16	16	12
	Ocho (R)	17	18.00-20.00h	13
16	15	18	Conferència "Educar l'educador: Donem el que som". Sergi Pérez (R)	18.00-20.00h
17	16	19	20	Conferència "Neurociència, camí d'inspiració". Rosa Casafont (R)
18	17	20	21	
19	18	21	22	14
20	19	22	23	15
21	20	23	24	16
22	21	24	25	17
23	22	25	26	18
24	23	XIII Jornada Fundació Ecologia Emocional (data prevista)	27	19
25	24		28	20
26	25		29	21
27	26		30	22
28	27			23
	28			24
	09.30-13.30h			25
	Taller "L'Autoconeixement a través de la fotografia" (en cast). Maria Castellano i David Viñuales (SA)			26
				27
	29			28
	30			29
	31			30

*
R: Àmbit Rocafort
 Cr Rocafort, 242 bis
SA: Àmbit Sant Andreu
 Cr. Sant Adrià, 20
 (Recinte Fabra i Coats)



TALLERS MATINALS

LA MEVA MÚSICA INTERIOR

📅 9 de novembre de 2019 ⌚ De 09,30 a 13,30 h 📍 Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (45 euros, altres)

Ens passem la vida intentant adaptar-nos i encaixar els canvis i les demandes del nostre entorn, sense parar(nos) massa atenció ni escoltar(nos) què necessitem o com estem per avançar amb els diferents reptes personals i/o professionals. Volem convidar-te a sintonitzar amb la teva millor música per oferir el millor de tu en els diferents escenaris del teu dia a dia.

Jordi Muñoz. Llicenciat en Humanitats. Coach transformacional, recreador personal i musicoterapeuta. Director i fundador de El despertador.

ATREVIR-SE A SER. AUTOESTIMA I IDENTITAT CORPORAL

📅 25 de gener de 2020 ⌚ De 09,30 a 13,30 h 📍 Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (45 euros, altres)

Sentir-se a gust en la pròpia pell. Descansar en un/a mateix/a. El nostre cos com a lloc de presència en el món ens permet rutes d'apoderament personal. Quins són els pilars on descansa i es construeix l'autoestima? Com podem enfortir el nostre vincle amorós amb nosaltres mateixos des de la nostra corporalitat? Aquest taller et proposa una experiència viva on desbloquejar vies d'expressió personal des del cos i explorar elements clau per a augmentar l'energia vital personal.

Paula Gelpi. Màster en Ecologia Emocional. Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i PostGrau en Educació Emocional i Benestar. Creadora del programa formatiu 'Incorporarte'.



L'AUTOCONEXIEMENT A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFIA (EN CAST.)

📅 28 de març de 2020 ⌚ De 09,30 a 13,30 h 📍 Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (45 euros, altres)

A través de la fotografia podrem descobrir més de nosaltres mateixos mitjançant les imatges que aconseguim ampliar la nostra visió en quant a la nostra relació amb el món i el nostre entorn més proper. Aprendrem a conèixer com utilitzar la fotografia com eina de creixement personal.

María Castellano. PCC Coach per la ICF, Màster PNL. Diplomada en Ciències Empresarials i Màster en Direcció de Recursos Humans per EADA. Fundadora Instituto 8.

David Viñuales. Ph.D en Arts visuals i Disseny per la Universitat de Barcelona - Tesi en Fotografia Terapèutica, Artteràpua i Investigador especialitzat en les àrees de pensament visual i psicologia de la imatge i facilitador expert en l'acompanyament creatiu de les persones. Fundador Instituto 8.

L'ECOSISTEMA QUE RESPIRA

📅 06 de juny de 2020 ⌚ De 09,30 a 13,30 h 📍 Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (45 euros, altres)

Una sessió matinal en la que treballarem la presa de consciència del gest respiratori i la vinculació amb les emocions bàsiques. En aquest taller farem un tastet dels coneixements fonamentals per aproximar-nos al meravellós univers de la respiració. Et convidem a fer un viatge cap a tu mateix, afavorint la interacció i el compartir amb els altres pensaments, emocions i experiències viscudes en el transcurs d'un matí replet de vivències úniques.

Carme Olivera. Terapeuta Ocupacional i Màster en Ecologia Emocional.

Jordi Pujol. Diplomada i grau en Fisioteràpia. Postgrau en Fisioteràpia en Geriatria i amb Tècniques d'expressió i Psicomotricitat i Màster en Ecologia Emocional.



CONFERÈNCIES

📅 Octubre 2019 - Juny 2020 🕒 Dissabtes de 18,00 a 20,00h 📍 Rocafort

ACTIVITAT GRATUÏTA

27.09.2019 (divendres)

Inauguració de curs. Qualitat emocional, qualitat de relacions, qualitat de vida. Mercè Conangla.

Presidenta Fundació Ecologia Emocional.

Ja no es tracta de sobreviure. Volem viure una vida de qualitat. Però què volem diu quan diem qualitat? Veurem que el com gestionem les nostres emocions serà crucial per assolir el benestar i salut personal, unes relacions que ens ajudin a créixer com a éssers humans i, per tant, aquesta vida millor que tan desitgem.

19.10.2019

Guanya qualitat emocional, canvia les teves creences. Xavier Gassó. Executive Coach, Formador & Conferenciant.

Jo soc jo i les meves creences. Vivim en un món de creences, el que, per se, no és ni bo ni dolent, a menys que algunes d'aquestes creences et bloquegin, afectant la teva qualitat emocional, qualitat de vida i felicitat en general.

23.11.2019

El canvi psicològic. Antoni Bolinches. Llicenciat en filosofia i ciències de l'educació i escriptor.

Per a sentir-se bé amb un mateix només hi ha un camí: aprendre de les errades i desenvolupar els potencials personals. La confiança en les pròpies capacitats, l'esperit de superació i l'aprenentatge vital són les tres claus per a la realització personal. Per aconseguir-ho, tan sols cal acceptar que l'única crítica que millora les persones no es la que cadascú exerceix sobre els altres, sinó la que un és capaç d'orientar cap a si mateix per a superar les seves limitacions i corregir les seves imperfeccions.

21.12.2019

La influència del grup en el comportament individual. Àngels Ferrao. Trainer en Ecologia Emocional, Infermera i Diplomada en Psicologia Clínica.

Som els mateixos quan estem sols que quan estem amb els altres? Diem allò que pensem o ens apuntem el que diu la majoria? Com ens influeix el grup? Són preguntes que sovint caldria fer-nos donat que formen part d'un context social i familiar on compartim pensaments, creences, opinions i molts d'altres intangibles que fa que ens relacionem i ens comportem d'una manera o d'una altra. Moltes vegades el conformisme per tal de ser acceptats i no dissentir del grup forma part de la nostra vida i no en som conscients.

18.01.2020

El retorn del fill pròdig. Xavier Guix. Psicòleg i escriptor.

Algunes paràboles ens poden ajudar a entendre l'entramat de les nostres relacions. Una relació, com en la paràbola de caràcter trinitari: som una relació amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món. Aquesta relació és la que acaba configurant la nostra realitat i això és el que abordarem en la conferència, tot reflexionant sobre cada part de la paràbola.

15.02.2020

Pantalletes: Dels territoris reals als vincles digitals. Albert Bover. Psicòleg i Trainer Ecologia Emocional.

Les noves tecnologies tenen molt de poder, poden arribar a condicionar el nostre dia a dia, sovint hi ha persones que aprofiten l'anonimat per presentar-se des de territoris que no són els propis, i a partir d'aquest fet estableixen una xarxa social de vincles digitals que es basen en aquesta realitat creada. On és la veritable persona? Per què modifiquem la nostra energia cercant una aprovació social que potser no és real? Per què algú és més propens a submergir-se en aquest clima on la casa de les emocions està disfressada?

14.03.2020

Estimar-se per estimar. La base d'unes relacions conscients. Carlos Ocho. Director cinema i Màster Ecologia Emocional.

Una de les 3 potes importants a les nostres relacions, és la que tenim amb nosaltres mateixos; i si no tenim una bona relació amb nosaltres, serà més difícil tenir-la amb altres persones i poder arribar a tenir relacions conscients i constructives, ja siguin d'amistat, parella o família.

16.05.2020

Educar l'educador: Donem el que som. Sergi Pérez. Filòsof i professor de treball interior.

Aquesta conferència ens servirà per reflexionar plegats sobre què és l'essencial en matèria d'educació. Descobrirem que l'educació és una oportunitat de creixement extraordinària, tant pels menuts com pels mateixos educadors. Veurem quines són les causes que sovint converteixen l'educació en un autèntic malson i ens priven de viure-la com un viatge meravellós vers la recerca d'un mateix.

13.06.2020

Neurociència, camí d'inspiració. Rosa Casafont. Metge. Màster en Neurociència i escriptora.

Conèixer la ment i el cervell com a òrgan rector de l'equilibri físic, emocional i cognitiu genera una veritable revolució, un canvi de paradigma en la manera d'entendre el món. En aquesta conferència, començarem desvetllant característiques de la nostra essència i capacitats que suposen la nostra oportunitat si les identifiquem primer, i aprenem després com potenciar-les.



LES PERLES DE LA SAVIESA

GRUP DE CREIXEMENT PERSONAL

Treballarem diferents conceptes i dinàmiques creatives basades en el llibre "Les vint perles de la saviesa" de Jaume Soler & Mercè Conangla.

📅 **Octubre 2019 - Maig 2020 (14 sessions quinzenals)** ⌚ **Dimecres de 18,30 a 20,30h**

📍 **Àmbit Rocafort** 👥 **Grups de 15-18 persones**

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (180 euros, altres)

Objectius

- > Conèixer i aplicar els principis de l'Ecologia Emocional a tots els àmbits de la vida.
- > Cultivar valors i espècies emocionalment ecològiques: escoltar, respecte, generositat, gratitud, autenticitat, compromís, diversitat...
- > Donar-se permís per endinsar-se, descobrir i reflexionar sobre l'essència d'un mateix.
- > Prendre consciència de quines són les pròpies potencialitats, punts forts i punts de millora.
- > Reforçar la pròpia vàlua a través del coneixement, l'amor i la cura d'un mateix.
- > Treballar per esdevenir emocionalment sostenibles i equilibrats.

Metodologia

- > Prèviament a cada sessió s'enviarà als participants una perla de saviesa per poder fer una reflexió prèvia.
- > A cada sessió de GCP es proposarà una dinàmica grupal, així com altres eines que faciliten la participació i permeten que les sessions siguin totalment vivencials compartint reflexions, emocions i experiències i establint plans d'acció alineats a la presa de consciència.
- > Les sessions tindran una periodicitat quinzenal i seran facilitades alternativament per Carme Olivera i Àngels Ferrao.

Carme Olivera. Terapeuta Ocupacional i Màster en Ecologia Emocional.

Àngels Ferrao. Trainer en Ecologia Emocional, Infermera i Diplomada en Psicologia Clínica.



En aquesta pota del tamboret volem continuar enfortint el nostre compromís amb el món i sembrar llavors d'Ecologia Emocional en entorns socials més desprotegits, on potencialment les persones que l'integren, estan exposats a danys físics, psicològics i emocionals. Busquem crear sinergies amb entitats i/o col·lectius en situació de vulnerabilitat a fi d'aportar eines de gestió emocional, creixement personal i treball en valors tant als professionals de l'entitat que triem com a les persones que acompanyen.

Per això, el projecte social de **Fundació Ecologia Emocional** durant aquest any vol orientar-se com un laboratori d'anàlisi, reflexió i creació entorn d'un col·lectiu particular, el seu benestar, progrés i apoderament, on professionals voluntaris/as de diferents àmbits, formats en Ecologia Emocional, vulguin aportar el seu temps, creativitat, coneixements i experiència per a posar-lo en marxa, des de la participació col·lectiva en un grup de treball i intervenció.

Us anirem informant des d'inici de curs dels passos a seguir per a participar d'aquesta plataforma, on el capital emocional es revela part necessària i activa en la salut de la nostra societat.

Seguirem informant!



El model d'Ecologia Emocional, creat per Jaume Soler i Maria Mercè Conangla (2002) està dipositat en el sí de la Fundació Ecologia Emocional amb la finalitat de sembrar arreu llavors d'Ecologia Emocional i alhora generar recursos econòmics per fer viable el projecte fundacional. Aquesta àrea té com a finalitat formar professionals competents en gestió i educació emocional i treball amb valors des del model Ecologia Emocional i incidir positivament en la transform-acció positiva dels ecosistemes familiar, educació, social i d'organitzacions.

Consulta tots els programes que oferim per persones i per organitzacions a www.fundacioecologiaemocional.org

@EcoEmocional
@Eco_Emocional

MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL

Duració: 250h

Model propi que aporta un enfocament global i una forma de gestionar les emocions que incorpora com a valors clau la responsabilitat, la sostenibilitat i la consciència de l'impacte global que la seva gestió té dins l'ecosistema humà.

Aquest Màster ha adquirit una maduresa metodològica que la situa entre les propostes més elaborades i rigoroses que es poden trobar actualment en l'oferta educativa destinada a l'autoconeixement, creixement personal i educació emocional.

Podeu veure el programa específic a www.ecologiaemocional.org/master/

* Reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

INCORPORARTE

Duració: 145h

En el s.XXI, la corporeïtat es presenta com a element fonamental del desenvolupament de les persones. El cos és una clau a la infinita potencialitat de l'ésser humà.

INCORPORARTE és una proposta pedagògica que obre camins vivencials d'intervenció des del cos i el moviment per a l'educació emocional, el desenvolupament en valors i el creixement personal. Aporta eines i

recursos metodològics per a la dinamització de grups des de l'experiència motriu i la promoció de la salut psicoecoafectiva del col·lectiu amb el qual es treballa.

Podeu veure el programa específic a www.ecologiaemocional.org/incorporarte/

* Reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

CERTIFICACIÓ EN FACILITACIÓ I DINÀMIQUES DE GRUP

Duració: 150h

La missió d'aquesta certificació és la capacitat en la conducció i facilitació de tota mena de grups per a afavorir la creació de vincles sans i emocionalment ecològics que contribueixin a l'assoliment dels objectius personals i col·lectius, buscant l'excel·lència amb elevats nivells de creativitat.

Les dinàmiques per a grups són un bon mitjà per a vincular els coneixements a la pràctica, ja que no es pot ensenyar cap habilitat només parlant d'ella.

Podeu veure el programa específic a www.ecologiaemocional.org

* Reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

PROGRAMES ON LINE - E-LEARNING

Formació online per introduir-se en el món de l'Ecologia Emocional i el creixement personal acompanyats de forma individual per un tutor/a i amb exercicis totalment pràctics. Pots formar-te al teu ritme!

Cursos disponibles:

- > Curs bàsic d'Ecologia Emocional (20h)
- > Curs La Casa de les Emocions (40h)
- > Curs Ser para Ayudar (20h)

Podeu veure el programa específic a www.ecologiaemocional.org/e-learning





PROGRAMES MONOGRÀFICS

Formacions de curta durada dirigides a explorar aspectes concrets, oferint diferents eines i recursos.

Pots consultar els programes complets a www.fundacioecologiaemocional.org

ESTRÈS-LESS

Duració: 20h

L'estrès pot afectar-nos incidint en factors fisiològics (com augment de la pressió arterial), psicològics (estat d'activació) o conductuals (inquietud, consum de tranquil·litzants, aïllament...), de tal manera que si aquestes respostes es mantenen en el temps ens podrien portar a emmalaltir.

Des de Fundació Ecologia Emocional volem oferir eines i recursos a aquelles persones que se sentin estressades i tinguin la voluntat de millorar la seva salut i qualitat de vida per viure amb major plenitud, benestar i equilibri.

ECOLOGIA EMOCIONAL, IOGA I ANGLÈS

Duració: Extraescolar quinzenal divendres tarda de 18,00h a 19,15h

El programa Ecologia Emocional, ioga i anglès neix amb la voluntat d'oferir als infants un ventall de recursos que contribueixin a la seva gestió emocional.

Endinsant-nos en el meravellós món de les emocions jugarem i aprendrem a conèixer què ens passa, utilitzarem el ioga com a camí de la consciència corporal i ho expressarem amb vocabulari emocional en català, castellà i anglès.

> Pessigolles per al cor (3 a 5 anys)

> Exploradors emocionals (6 a 10 anys)

AUTOLIDERAR-SE PER LIDERAR

Duració: 20h

Qui lidera la nostra vida? Com ens posicionem en la nostra vida personal i professional? Quines actituds adoptem i quines respostes donem? És possible liderar o dirigir a altres persones si un té dificultats per gestionar la pròpia vida?

En aquesta formació treballarem amb el model de lideratge CAPA, (Creatiu – Amorós – Pacífic – Autònom) partint de nosaltres mateixos per actualitzar el nostre mapa ètic, mental, emocional i d'acció. Només sent conscients i treballant els nostres punts forts i els nostres punts de millora adquirirem major confiança, coherència i integritat, característiques essencials per liderar.

ADOLESCENTS 'EMOCIONA'T AMB LA VIDA'

Duració: 40h

Programa dirigit a adolescents d'entre 11 i 15 anys amb la voluntat i motivació d'iniciar un procés de descoberta d'un mateix. Volem acompanyar-los per a què puguin construir una base sòlida de confiança, acceptació d'un mateix i autoestima a través de l'autoconeixement i l'Ecologia Emocional.

Oferim als adolescents l'oportunitat d'entrenar les emocions i desenvolupar les habilitats necessàries que els ajudaran a consolidar la seva identitat i talents.

COACHING I ECOLOGIA EMOCIONAL: EINES I RECURSOS PER ACOMPANYAMENT DE PERSONES I EQUIPS

Duració: 20h

El procés de coaching comença amb la declaració d'un repte u objectiu que la persona vol aconseguir, i que ara, per si mateix no ho està fent, bé perquè està accionant inconscientment en una direcció equivocada o bé perquè desconeix els recursos interns que ja té per aconseguir-ho. Per això diem que, el coaching no és només recomanable, per assolir un objectiu immediat, que ho és, sinó per transformar la forma de fer i prendre decisions coneixent-nos a nosaltres mateixos per ser més resolutius, més eficaces i, en definitiva, persones més satisfetes i coherents.

Però ho podem fer sense conèixer el nostre món emocional?

EXPLORA! MALETÍ DE RECURSOS ECOLOGIA EMOCIONAL PER A DOCENTS / VIATGE A L'UNIVERS DE LES EMOCIONS

Duració: Opcions horari matí (30h) o bé horari tarda (25h)

Aprofitant la pausa de l'estiu des del model d'Ecologia Emocional volem compartir recursos que ajudin a prevenir i a buscar solucions creatives, pacífiques i amoroses als conflictes que es plantegen en la tasca docent com una invitació a la reflexió, al debat, al desenvolupament de la creativitat i a compartir experiències que permetin passar a l'acció de millora.

Perquè l'educació sigui efectiva ha de ser també afectiva.



TALLERS MATINALS *Emotion@rtwork*

🕒 Dissabtes matí de 09,30 a 14,30 h 📍 Sant Andreu

Pots consultar les dates a la web www.fundacioecologiaemocional.org

50 euros/taller pels Amics i Amigues de la Fundació (60 euros, altres). Consulta preu per més d'un taller.

- > Eines d'Ecologia Emocional per a la cohesió d'equips. Equip de formadors de l'Institut d'Ecologia Emocional.
- > El treball cooperatiu i la facilitació de grups. Equip de formadors de l'Institut d'Ecologia Emocional.
- > La gamificació en la facilitació de grups. Equip de formadors de l'Institut d'Ecologia Emocional.

100 euros/taller pels Amics i Amigues de la Fundació (120 euros, altres). Consulta preu per més d'un taller.

- > Cómo potenciar nuestras relaciones de pareja, familiar y laboral desde la visión de Diálogo de Voces. Duració: 10h (dues sessions)

Salvador Vivas. Formador i Terapeuta en 'Diàleg de veus'.

Mònica Jal. Coaching d'equips i formadora en 'Diàleg de veus'.

PROGRAMES PER A ORGANITZACIONS

L'Ecologia Emocional aplicada a qualsevol ecosistema laboral dóna una resposta nova, creativa i aplicable al repte de la qualitat emocional. Si volem que algú faci alguna cosa nova i millor hem d'ajudar-lo a convertir-se en algú nou i millor. Les emocions ens poden moure a actuar de forma creativa o destructiva, ens bloquegen o ens projecten, ens permeten crear sinergies o ens separen.

En definitiva, tot ecosistema millora quan milloren i creixen, personal i professionalment, les persones que la componen i no té més futur que el que aquestes tinguin.

Consulta el nostre programa a www.fundacioecologiaemocional.org.

Fes Amiga la teva organització!



Àrea dirigida per Jaume Soler, formada per professionals que es dediquen a la recerca i a la investigació d'allò que s'esdevé en relació a emocions, valors i recursos que facilitin el nostre creixement com a persones a la nostra societat. Vol esdevenir un centre de referència en l'observació de fenòmens emocionals, detecció de necessitats, i cerca de millors respostes a aquests reptes. Entre els projectes que s'estan desplegant esmentem:

- > B-SEA: Benestar i Salut Emocional en Adolescents. Fase 2
- > Recerca sobre l'estat de situació del Creixement Personal a Catalunya i Bones Pràctiques
- > Laboratori d'investigació de les emocions des de la Diversitat Funcional
- > Laboratori de la Serenitat
- > Laboratori de l'Autoconeixement

LABORATORI D'INVESTIGACIÓ DE LES EMOCIONS DES DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL

La diversitat és consubstancial amb la naturalesa humana: tots som únics i irrepetibles. Si la diversitat humana és tan normal, potser que el normal sigui la diversitat.

Per tot això i més neix a la Fundació Ecologia Emocional el Laboratori d'Investigació d'Emocions des de la Diversitat (LIED), amb l'objectiu d'analitzar quines emocions participen en aquesta realitat humana anomenada 'discapacitat' i com gestionar-les adaptativament des de la posició que ens toqui viure.

Si esteu interessats/des en rebre informació contacteu amb nosaltres.

Aquest curs, amb ànim de posar coneixements i eines de millora personal a l'abast de qui senti la inquietud de créixer i des de la gratitud per les persones que han donat confiança a aquest projecte, amb una aposta pel bé comú, continuarem oferint GRATUÏTAMENT les activitats del programa de l'Institut de Creixement Personal, amb excepció de la Jornada Anual, a les persones que siguin Amics i Amigues de la Fundació.

Per tant, si vols gaudir del gratuïtat d'aquest programa afegeix-te a la Comunitat de la Fundació Ecologia Emocional.

Fes-te Amic / Amiga de la Fundació!

Aportació anual 45€

QUÈ CAL FER PER INSCRIURE-S'HI?

Fer la inscripció prèvia a totes les activitats, preferentment a través de la web amb l'enllaç corresponent, o bé al correu electrònic: fundacio@ecologiaemocional.org

Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.

ACTIVITATS INSTITUT CREIXEMENT PERSONAL

Activitat	Amics/Amigues Fundació	Altres
> Tallers matinals	Gratuït	45 euros cada taller
> Grup creixement personal	Gratuït	180 euros
> Conferències	Gratuït	Gratuït



ROCAFORT (R)

Rocafort, 242 bis, 3r
08029 Barcelona
T. 647 742 140

SANT ANDREU (SA)

Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 Barcelona

Segueix-nos a



Horari secretaria:
de 10.00 a 14.00h i
de 16.00 a 20.00h
de dl. a dv.