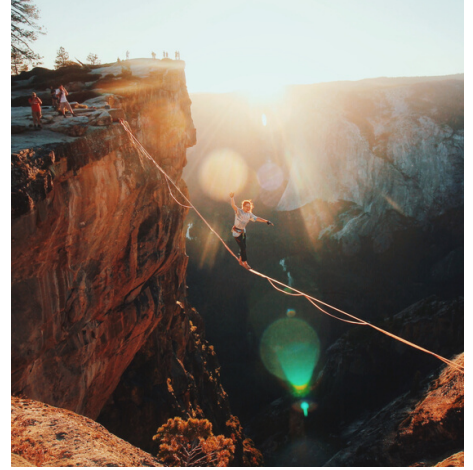


# Ecologia Emocional

## Automotiv-Acció i antídots contra el cansament moral



*Cansament moral: esgotament ètic, incapacitat de fer de les nostres vides una obra d'art. Defallir en una il·lusió cada cop més fràgil i frèvola. Ens transformem en un espectador passiu i inert de l'existència personal i holística. Ja no podem percebre'ns com formant part d'un tot que ens inclou i en atorga sentit. (Soler & Conangla. El cansament moral. Ed. Cuadrilàtero de libros).*

Cada cop més persones pateixen aquest virus del cansament moral. A les organitzacions es coneix amb el síndrome del burn-out el que pot provocar a més de l'absentisme laboral un total **ausentisme emocional** (cos present, ànima absent). Des d'aquest estat emocional i moral és molt difícil ésser una persona creativa per buscar els recursos necessaris per poder sortir enfortits. És un nou virus que ataca la motivació, la bondat, la il·lusió i l'alegria...

Donat que la nostra intenció es trobar antídots per eradicar aquesta epidèmia, es precis conèixer els elements que la fan possible alhora que obtenim **recursos i eines per respondre de forma emocionalment intel·ligent i ecològica**.

### Objectius:

- Prendre consciència de les emocions que sentim quan estem en el territori emocional "Des" (desesperança, desmotivació, desconfiança, desil·lusió, desànim...).
- Aprendre algunes eines de gestió emocional que ens permetran transitar per aquest territori, aportant-nos sostenibilitat i equilibri.
- Reflexionar sobre els recursos interiors que tenim per sortir enfortits augmentant el nostre nivell de resiliència.
- Connectar-nos a energies emocionalment ecològiques per generar una capacitat interna que ens permeti orientar-nos a crear i a cercar solucions.

*No pensis mai que ja és massa tard i no facis preguntes. Empapa't d'horitzons.*

*Inclús cansat, et sentiràs renéixer.*

*Miquel Martí i Pol*

## Continguts:

- Millorar la pròpia vida: Equilibri i sostenibilitat.
- Conductes humanes que produeixen cansament: Autodiagnosi.
- Factors que predisposen al cansament moral (burn-out).
- La gestió del temps: fuites d'energia i altres fenòmens.
- L'escalfament del clima emocional global. Estratègies adaptatives d'autocontrol.
- Antídots com a protecció: eines i recursos preventius



**De forma transversal es treballaran eines d'Ecologia Emocional a fi el participant pugui integrar recursos d'aturada, presa de consciència i relaxació.**

## Metodologia:

**L'Ecologia Emocional** és l'art de gestionar, de forma sostenible, el nostre món emocional de manera que la nostra energia afectiva s'orienti al nostre creixement personal, augmenti la qualitat de les nostres relacions i millori el món en què vivim. **Soler & Conangla 2002.**

Proposem una metodologia vivencial on es treballa amb les persones participant des de la reflexió, l'autoconeixement, l'esperit lúdic i la creativitat creant un espai protegit per afavorir l'intercanvi d'experiències i convidar a connectar amb energies emocionals creadores i motivadores.

Tota la proposta és **FORM-ACCIÓ**: Formació + realització de millora específiques convidant al pensament crític i reflexiu, a la flexibilitat mental i a la superació de reptes. Apliquem recursos singulars com a idees força, relats, dinàmiques personals i de grup, metàfores i paral·lelismes amb el medi ambient que afavoreixen comprendre i integrar aspectes complexos de la persona d'una manera senzilla i profunda.

### **El nostre valor afegit**

Un dels valors més importants per nosaltres és l'atenció i acompanyament en tot moment del grup, respectant la singularitat de cada persona, per això abans de les sessions presencials establim contacte amb una carta i oferim materials de lectura complementaris que els puguin servir per una reflexió prèvia i posterior i una posada en comú més rica durant les sessions. Posterior a cada sessió els hi enviem un feedback recollint els aprenentatges de la sessió amb més material complementari dels temes sorgits durant la mateixa.