

Grup de Creixement Personal

Emocions: Les raons que la raó ignora

Àngels Ferrao i Carme Olivera



La naturalesa de les emocions és fluir. Siguin agradables o desagradables de sentir, una vegada completa la seva missió, hem de deixar-les partir.

*Emocions: Les raons que la raó ignora.
Mercè Conangla, Jaume Soler i Laia Soler Conangla*

Un Grup de Creixement Personal és un espai per a les persones que escullen experimentar el treball personal de l'auto coneixement. Un espai protegit i participatiu on prendre consciència, reflexionar i viure en primera persona el treball de descobriment personal.

Aquesta és una oportunitat per passar a l'acció i posar en pràctica eines d'Ecologia Emocional vivint les dinàmiques que et proposem per créixer, una tasca individual realitzada en grup on compartir pensaments, emocions i vivències, sense jutjar ni comparar, aplicant l'art d'escoltar. Un viatge per aprendre d'un mateix i amb els altres, donant i recollint perles de saviesa de persones que han triat fer un camí paral·lel al nostre, formant part d'un hàbitat únic i irrepetible que batega amb l'ecologia emocional aplicada.

Treballarem una tria de Metàfores d'Ecologia Emocional amb diverses dinàmiques de grup basades en el llibre "**Emocions: Les raons que la raó ignora**" de Jaume Soler, Mercè Conangla i Laia Soler.

OBJECTIUS:

- Conèixer i aplicar les Metàfores de l'Ecologia Emocional a tots els ecosistemes vitals dels que formem part.
- Practicar l'autoconeixement en base a l'auto observació i la presa de consciència.
- Detectar el propi capital emocional per avançar en els objectius de millora personal individual.
- Reforçar la pròpia vàlua a través del coneixement, l'amor i la cura d'un mateix.
- Entrenar la pràctica de la sostenibilitat emocional
- Facilitar als participants la pròpia formulació de preguntes despertador que l'indueixin a trovar les seves pròpies respostes.

METODOLOGIA:

- Prèviament a cada sessió s'enviarà als participants una Metàfora d'Ecologia Emocional per poder fer una reflexió prèvia.
- A cada sessió es treballarà una dinàmica grupal, basada en els exercicis del capítol de la Metàfora que es proposi del llibre de referència.
- Les sessions seran totalment vivencials de manera que facilitin compartir reflexions, emocions i experiències així com definir plans d'acció alineats amb l'eix de la coherència de cada persona.
- Les sessions es faran els dimarts i seran facilitades conjunta o separadament per l'equip de Facilitadores Carme Olivera i Àngels Ferrao.
- El **format serà mixte, presencial i on line**.. En cas que la situació de la Covid19 no permetés fer sessions presencials es farien totes online.

FACILITADORES:

Carme Olivera. Terapeuta Ocupacional i Màster en Ecologia Emocional.

Àngels Ferrao. Trainer en Ecologia Emocional, Infermera i Diplomada en Psicologia Clínica i Specialist in Personal Growth Technique

DATES: Dimarts de 18,30h a 20,30h

| | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 20 octubre 2020 ONLINE | 19 gener 2021 ONLINE | 23 març 2021 ONLINE |
| 10 novembre 2020 ONLINE | 02 febrer 2021 PRESENCIAL | 13 abril 2021 PRESENCIAL |
| 24 novembre 2020 ONLINE | 23 febrer 2021 ONLINE | 27 abril 2021 ONLINE |
| 15 desembre 2020 ONLINE | 09 març 2021 PRESENCIAL | 11 maig 2021 PRESENCIAL |

LLOC:

Sessions Online: Connexió a través de la plataforma ZOOM

Sessions Presencials: Fundació Ecologia Emocional. C/ Rocafort, 242 bis, 3r pis
08029 Barcelona. (Metro L5- Entença)

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

INSCRIPCIÓ: <https://bit.ly/GCP-2020-2021>