

# “UNA MORT ECOLÒGICA - UN CANT A LA VIDA”

FORMACIÓ DE ECOLOGIA EMOCIONAL

*Viure és estar preparat per morir en qualsevol instant. I això no s'improvisa, filla. És la feina del camí.(...) Només es pot viure si es perd la por a la mort. Magokoro , Flavia Company*

## DESCRIPCIÓ:

Si hi ha una cosa certa a la vida, és que totes morirem. Però també, és cert, que tot i tenir clar aquest principi de realitat, ens hem distanciat de la mort, l'hem anat silenciant.

Ens podem fer persones autònomes i responsables davant el fet de morir? Com ens podem cuidar com a comunitat? Quins afectes generen els rituals? Podem resignificar la paraula salut? Podem acompanyar a morir des de l'amor i l'agraïment?

Aquest programa ens oferirà eines per poder gestionar la mort i viure en plenitud des de la mirada de l'ecologia emocional, entenent la mort com a part de la vida.

## OBJECTIUS

- Oferir eines/recursos per gestionar els dols i la mort des de l'Ecologia Emocional, situant la mort com a part de la vida.
- Aportar un aprenentatge significatiu que ens faciliti a una gestió més adaptativa de la vida.



# “UNA MORT ECOLÒGICA - UN CANT A LA VIDA”

FORMACIÓ DE ECOLOGIA EMOCIONAL

## Dades GENERALS

- Format: Mixta (50% online i 50% presencial).  
*\*\* Atenint-nos a les restriccions sanitàries del moment d'inici de la formació.*
- Durada total: 16 hores.
- Horari: Dilluns de 18.30h a 20.30h.
- Dates:  
(p) sessió presencial  
(o) sessió online

Inici formació **Setembre'2021**

Pendent calendari definitiu.

- Online: a través de Zoom Pro.  
Presencial: Aules Sant Andreu, Fabra&Coats
- Inversió: 250€ preu general i 200€ preu Amics/Amigues  
Fundació

## Continguts

- La mort entesa com a vida.
- Significar la paraula salut.
- Els principis de l'ecologia emocional en el morir.
- Vitamines emocionals davant les pèrdues.
- La nostra casa emocional: "com ens cuidem?".
- Rituals en l'acompanyar a morir.
- La comunitat sanadora.
- Vitalitat: autoregulació de l'energia.

## Sessions

1. Una mort ecològica.
2. Vitalitza't emocionalment.
3. Principis ecològics en el morir.
4. Salut a la vida.
5. Salut: les carícies en l'acompanyar a morir.
6. Els rituals de sanar.
7. La comunitat en la cura.
8. Un cant a la vida.



## Metodologia

Vivencial, dinàmica i participativa. A partir d'un relat de vivències del projecte "Un cant a la vida" anirem desgranant els diferents conceptes entorn a la salut en el fet de morir. Ús de preguntes despertador, cercles restauratius, dinàmiques de grup, espais reflexius, espais creatius, mantres, activitats d'expressió corporal, etc. **Una metodologia que anirà confluïnt escoltant les necessitats del grup.**

La pròpia metodologia i eines que s'ofereixin formaran part d'aquest procés d'anar teixint les eines per cuidar-nos, en les quals cada persona podrà anar vivenciant per tal de fer el seu propi banc de recursos. Tenint present la delicadesa de la temàtica el principi de cura hi serà molt present.

**Professorat: Montse Pedret Granero**

Màster en Ecologia Emocional.

Educadora Social i Antropòloga.

Formadora i facilitadora de grups des de la participació i la cura.

INFORMACIÓ

|

INSCRIPCIONS

**Telèfon: 647 742 140**

**Mail: [secretaria@ecologiaemocional.org](mailto:secretaria@ecologiaemocional.org)**

**Link inscripcions: <http://bit.ly/cant-vida>**