

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Dar tiempo a la vida

Los Grupos de Crecimiento personal tienen como objetivo general **aumentar el autoconocimiento y la autoestima** a través de la gestión emocionalmente ecológica de las emociones. Esto facilita la mejora de las relaciones con uno mismo, las relaciones interpersonales y con el mundo en general, en particular en los ecosistemas que habitamos. Es un trabajo individual realizado en el seno de un grupo donde los valores más importantes son el **respeto por cada persona y el espacio protegido del grupo**.

**¡Inscripciones
abiertas!**



GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Dar tiempo a la vida

Este año trabajaremos con varias dinámicas de grupo basadas en el libro "Dar tiempo a la vida" de Jaume Soler y Mercè Conangla, el cual ofrece una propuesta creativa en el enfoque del binomio tiempo-vida inseparables el uno del otro dado que la vida nos pertenece y podemos decidir qué hacer con el tiempo que nos regala a pesar a veces no nos lo parezca. Este binomio nos ayuda a dialogar con nosotros mismos respecto a la calidad de nuestra vida y poner en práctica acciones que ayuden a mejorarla para aumentar el bienestar emocional.



Esta será una tarea de más de un curso y en este concretamente nos centraremos en los siguientes aspectos:

- Primer trimestre: **¿Qué es el tiempo?**
- Segundo trimestre: **El presente, el hoy, el momento**
- Tercer trimestre: **Las flechas del tiempo: presente, pasado y futuro**

“ El tiempo es un gran bosque de palabras. Y nosotros somos los pobladores de este bosque.
Miquel Martí i Pol

”

Objetivos

- Trabajar en diferentes aspectos de nuestro tiempo vital como pretexto para observar y analizar la calidad y uso del tiempo presente.
- Practicar el autoconocimiento en base a la autoobservación, la observación de la diversidad del grupo y la toma de conciencia.
- Reforzar la propia valía a través del conocimiento, el amor y el cuidado de uno mismo.
- Animar a incorporar una actitud de apertura activa a la vida.
- Facilitar a los participantes la formulación de preguntas despertador que la induzcan a encontrar sus propias respuestas.
- Incorporar la práctica como herramienta de transformación personal.

Dar tiempo a la vida

- **FORMATO:**

Online a través de Zoom
Grupo de 15-18 personas

- **HORARIO:**

Martes de 18.00 a 20.00 h

- **FECHAS (12 sesiones):**

19 octubre 2021
2 noviembre 2021
23 noviembre 2021
14 diciembre 2021
11 enero 2022
1 febrero 2022
22 febrero 2022
15 marzo 2022
5 abril 2022
26 abril 2022
10 mayo 2022
24 maig 2022

- **PRECIO:**

140€ precio general
80€ precio Amics i Amigues
de la Fundació Ecologia
Emocional

Metodología

- Previamente a cada sesión se enviará a los participantes un documento con algunas frases o preguntas impactantes que induzcan a la reflexión personal sobre el tema a trabajar en la siguiente sesión.
- En cada sesión se trabajará una dinámica grupal, basada en los ejercicios del capítulo del libro de referencia.
- Las sesiones serán totalmente vivenciales de manera que faciliten compartir reflexiones, emociones y experiencias así como definir planes de acción alineados con el eje de la coherencia de cada persona.
- Las sesiones serán facilitadas conjunta o separadamente por el equipo de Facilitadores/as.

Equipo de Facilitadores

Andrés Bautista

Máster en Ecología Emocional y Máster Logística Integral UAB, además de aprendiz del oficio de vivir que es su título preferido.

Raquel Gutiérrez

Licenciada en Psicología, Postgrado en Psicopatología Clínica y de la Salud en la UB. Fundadora de los proyectos gaudim.com y casaemocional.cat

Àngels Ferrao

Trainer en Ecología Emocional, Enfermera, Diplomada en Psicología Clínica y Specialist in Personal Growth Technique.

INSCRIPCIONES: <http://bit.ly/GCP-donar-temps-vida>

INFORMACIÓN: Teléfono: 647 742 140 - Email: fundacio@ecologiaemocional.org