

GRUP DE CREIXEMENT PERSONAL

Donar temps a la vida

Els Grups de Creixement Personal tenen com a objectiu general **augmentar l'autoconeixement i l'autoestima** a través de la gestió emocionalment ecològica de les emocions. Això facilita la millora de les relacions amb un mateix, les relacions interpersonals i amb el món en general, en particular als ecosistemes que habitem. És un treball individual fet en el sí d'un grup on els valors més importants són el **respecte per cada persona i l'espai protegit del grup**.

**Inscripcions
obertes!**



Donar temps a la vida

Enguany treballarem amb diverses dinàmiques de grup basades en el llibre "Donar temps a la vida" de Jaume Soler i Mercè Conangla, el qual ofereix una proposta creativa en l'enfocament del binomi temps-vida indistingibles l'un de l'altre donat que la vida ens pertany i podem decidir què fer amb el temps que ens regala malgrat de vegades no ens ho sembli. Aquest binomi ens ajuda a dialogar amb nosaltres mateixos respecte la qualitat de la nostra vida i a posar en pràctica accions que ajudin a millorar-la per augmentar el benestar emocional.



Aquesta serà una tasca de més d'un curs i en aquest concretament ens centrarem en els següents aspectes:

- Primer trimestre: **Què és el temps?**
- Segon trimestre: **El present, l'avui, el moment**
- Tercer trimestre: **Les sagetes del temps: present, passat i futur**

“ El temps és un gran bosc de paraules. I nosaltres som els pobladors d'aquest bosc.
Miquel Martí i Pol ”

Objectius

- Treballar en diferents aspectes del nostre temps vital com a pretext d'observar i analitzar la qualitat i us del temps present.
- Practicar l'autoconeixement en base a l'autoobservació, l'observació de la diversitat del grup i la presa de consciència.
- Reforçar la pròpia vàlua a través del coneixement, l'amor i la cura d'un mateix.
- Animar a incorporar una actitud d'obertura activa a la vida.
- Facilitar als participants la formulació de preguntes despertador que l'indueixin a trobar les seves pròpies respostes.
- Incorporar la pràctica com a eina de transformació personal.

Donar temps a la vida

- **FORMAT:**

Online a través de Zoom
Grup de 15-18 persones

- **HORARI:**

Dimarts de 18.00 a 20.00 h

- **DATES (12 sessions):**

19 octubre 2021

2 novembre 2021

23 novembre 2021

14 desembre 2021

11 gener 2022

1 febrer 2022

22 febrer 2022

15 març 2022

5 abril 2022

26 abril 2022

10 maig 2022

24 maig 2022

- **PREU:**

140€ preu general

80€ preu pels Amics i

Amigues de la Fundació

Ecologia Emocional

Metodologia

- Prèviament a cada sessió s'enviarà als participants un document amb algunes frases o preguntes impactants que indueixin a la reflexió personal sobre el tema a treballar a la següent sessió.
- A cada sessió es treballarà una dinàmica grupal, basada en els exercicis del capítol 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 seran facilitades conjunta o separadament per l'equip de Facilitadors/es.

Equip de Facilitadors

Andrés Bautista

Màster en Ecologia Emocional i Máster Logística Integral UAB, a més a més d'aprenent de l'ofici de viure que és el seu títol preferit.

Raquel Gutiérrez

Llicenciada en Psicologia, Postgrau en Psicopatologia Clínica i de la Salut a la UB. Fundadora dels projectes gaudim.com i casaemocional.cat

Àngels Ferrao

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

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

INFORMACIÓ: Telèfon: 647 742 140 - Email: fundacio@ecologiaemocional.org