



CUIDAR(-SE) EN EL DIA A DIA

Recursos pel benestar personal i professional

Curs intensiu de juliol

Amb certificat del Dep. Educació de la Generalitat

PER A QUI? Mestres, pedagogs sistèmics, mediadors, psicòlegs, terapeutes, educadors, i a qualsevol persona que vulgui conèixer eines per a millorar el seu benestar personal i professional.

OBJECTIUS DEL CURS:

-Viure el benestar personal per a recuperar la connexió amb un mateix.

-Aprendre eines i recursos de regulació emocional per a poder aplicar, tant en el context personal com a professional.

-Ampliar el coneixement d'un mateix per a millorar com a persona i com a professional.



ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓ

En cada bloc, es farà una part teòrica per tal de conèixer el marc de referència i seguidament es proposaran dinàmiques per tal de poder experimentar els recursos i incorporar-los en el dia a dia i en la pràctica educativa o terapèutica dels participants.

CALENDARI I HORARI:

Horari: Matins de 9 a 14h.

Calendari: del 1 al 5 de juliol

LLOC

A 3SENTITS: CENTRE DE CULTURA FAMILIAR SISTÈMICA i HOLÍSTICA
C/ Escultor Llimona 2. Cardedeu (08440)

BLOCS D'EINES PEL BENESTAR

1: Desbloqueig corporal. Gemma Bosch

- Sensibilitzar i posar consciència en el nostre cos
- Desbloquejar el cos per alliberar les tensions i/o possibles angoixes.
- Observar com es la nostre respiració i aprendre a com es respirar completament.

2: Escolta interna . Vanesa Queralt

- Cultivar la presència.
- Posar l'atenció en el "donar-me compte" a través del contacte amb els tres centres: cos, ment, emoció.
- Incorporar recursos per practicar l'escolta interna.

3: Escolta de l'altre. Maribel Bodego

- Ampliar la nostra capacitat d'escolta: l'escolta interna i de l'altre.
- Diferenciar els diferents tipus d'escolta : Cognitiva, emocional i corporal.
- Facilitar eines per ampliar la nostra capacitat de prendre consciència.

5: La caixa de sorra. David Briet

- Conèixer la tècnica de la caixa de sorra.
- Conèixer la teoria de la tècnica i els seus usos .
- Practicar el seu ús en espai terapèutic i educativa.
- Supervisar algun cas a través de la tècnica de la caixa de sorra.

6: Moviments sistèmics . Sílvia Palou

- Entrar en la comprensió de la nostre complexitat emocional i trobar eines per a millorar el nostre lloc a la família i al lloc de treball.
- Posar la mirada sistèmica situacions conflictives, tant personals, com professionals per poder millorar el nostre benestar.

PREU I FORMA PAGAMENT:

240 euros si et matricules i es fa el pagament complert abans del 15 de juny

290 euros a partir del 15 de juny. El pagament es farà en reservar la plaça.

Grups reduït (de 10 a 20p). Admissió per ordre d'inscripció.

Per a més informació i reserva en el correu: silviapalou3sentits@gmail.com

Nº de compte: ES 85 2100 0125 7602 0058 3036. Especificar noms i cognom i curs