

Una ment lliure... i com hi arribem? Hauria de ser una ment lliure de prejudicis i de creences distorsionades, una ment oberta i flexible però, alhora, capaç de discriminar i seleccionar allò que li arriba de fora. Una ment engrescada per aprendre i immersa en un constant procés de millora i revisió. Una ment autònoma que no visqui pendent del judici extern, agosarada i creativa. Una ment, en definitiva, capaç de treballar en equip amb les nostres emocions i de fer-nos moure vers accions més belles, bondadoses i amoroses. Només si emprenem aquest camí podrem anar cap a la saviesa. Ens hi acompanyes?

LA SAVIESA DE LA VIDA QUOTIDIANA. UN CAMÍ EMOCIONALMENT ECOLÒGIC

Qui és més savi? El fet de tenir un títol no garanteix res més que s'han cursat uns estudis, però no constata que s'hi hagi adquirit més saviesa. Hi ha persones molt humils i molt sàvies. Ho han après de la pràctica del viure i val a dir que algunes ho han après molt bé. Què ens en diu la vida? L'escoltem? De quines tradicions podem aprendre coneixements que ens serveixin per viure d'una forma més harmònica i ecològicament? Aquest trimestre vol revisar-ne i recuperar-ne alguns.

-
- SEPTEMBRE**
- Dissabte 26** 18:00 H
INAUGURACIÓ DEL NOU CURS DE LA FUNDACIÓ ÀMBIT
Inauguració del nou curs de la Fundació ÀMBIT
S'hi presentaran les novetats del curs 2009-2010 i el president de la Fundació, Jaume Soler, farà la conferència inaugural que porta de títol el lema del curs **La ment lliure: el portal de la saviesa**.
- Dissabte 17** 18:00 H
CONFERÈNCIA: DE LA SEGURETAT A LA MADURESA PERSONAL per **Antoni Bolinches**
Aquest és un camí que cal recórrer per ser més savis, a mesura que ens fem més grans. Cal deixar les zones segures i arriscar-nos a ser nosaltres mateixos.
- OCTUBRE**
- Divendres 30** 20:00 H
NOVES MIRADES: PARLEM DE LA MORT, PARLEM DE LA VIDA "L'ART DE VIURE, L'ART DE MORIR" per **Miquel Samarra**
Només serem capaços de gaudir de la vida en la seva plenitud si mirem la mort com una obertura a una nova vida.
- Dissabte 31** 09:30-18:00 H
SEMINARI: REFRANYS, SAVIESA I ECOLOGIA EMOCIONAL per **Maria Mercè Conangla**
Què ens diuen els refranys? Tots ells són una mostra de saviesa de la vida quotidiana? Els camins que ens indiquen ens faran més equilibrats i savis? En aquest seminari, des de l'òptica de l'ecologia emocional, farem una mirada crítica al que ens proposen.
-
- Dissabte 7** 18:15-20:00 H
ESPURNES D'ECOLOGIA EMOCIONAL per **Josep Pujol**
Un nou espai en el qual l'ecologia emocional es recolzarà en la poesia, la música i l'art com a llenguatges inspiradors de sentiments, de reflexió i de dinàmiques de grup que ens moguin a l'adopció de pautes de vida emocionalment més ecològiques.
- NOVEMBRE**
- Dissabte 14** 18:00 H
CONFERÈNCIA: EL REGAL DE LA SAVIESA per **Xavier Guix**
Aquest escriptor i psicòleg ens plantejarà la importància de saber valorar el que tenim al nostre abast... si estem disposats a veure-ho i a viure-ho: la saviesa que ens portarà a viure amb més harmonia i més equilibri personal i social.
- Dissabte 28** 09:30-18:00 H
SEMINARI: PER A L'AVENTURA DEL VIURE... CAL UN EQUIPATGE LLEUGER per **Anna Saez**
Un dels aprenentatges importants que formen part de la saviesa de viure és mirar de viatjar amb un equipatge que contingui tot allò necessari per a una bona vida; però sense pesos morts, ni tan sols els "per si de cas", que a voltes carreguem. Què és i què no és essencial?
- Dissabte 19** 09:30-18:00 H
SEMINARI: FENT I DESFENT, APRÈN L'APRENT per **Àngels Ferrao**
El mètode d'assaig i error és un procés de tempteig pel qual són eliminades, progressivament, les respostes errònies i es fixen les que són satisfactòries. En la nostra vida quotidiana, aquest mètode és molt útil, perquè permet reconvertir el fracàs en font d'aprenentatge. L'error només és útil quan ens catapulta cap a l'encert.
-
- DECEMBRE**
- Dissabte 19** 18:00 H
CONFERÈNCIA: SAVIESA PER LA VIDA QUOTIDIANA EN L'OBRA D'ERICH FROMM per **Maria Mercè Conangla**
L'ecologia emocional té una de les seves fonts en l'obra de l'humanista Erich Fromm. Revisarem algunes de les seves aportacions, ja que poden marcar diferències importants en l'assoliment d'una ment lliure.

PROPER SUBTEMES DEL CURS 2009/2010

2n. trimestre: Explorant territoris incerts

3r. trimestre: Saviesa del viure, saviesa del morir.

ECOLOGIA EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL

(Oberta matrícula per al proper curs)

Trobar-se un mateix, donar-se permís per a viure i ésser autònom i solidari. Desxifrar allò que és essencial i construir el sentit de la pròpia existència és una tasca que exigeix esforç, amor i perseverança. Res que sigui important no s'aconsegueix sense posar-hi en joc la voluntat i el coratge, a fi de passar a l'acció responsable. Ho treballem en grups de periodicitat quinzenal i en sessions de dues hores.

LÍNIA D'ESPIRITUALITAT

GRUP de MEDITACIÓ:

Un treball personal que vol ser un pas més enllà en el camí del creixement personal. Els sentits, el silenci, la pausa, la mirada, el viure el present, l'adonar-se... són alguns aspectes en els quals es va aprofundint.

Divendres, de 20 a 22 h (16/10, 6/11 i 11/12/09).

Responsable: **Maria Rosa Bertran**

GRUP de VIDA SENTIDA:

ESPIRITUALITAT I EXPERIÈNCIA INTERIOR

Aquest grup, guiat pel psicòleg i escriptor, Xavier Guix, es proposa com a objectius: compartir experiències personals del món interior i créixer com a grup orientat vers el desenvolupament espiritual. Es compartiran experiències i es revisaran a la llum de materials provinents de les diferents cultures religioses i espirituals.

Dimecres, de 20 a 22 h (14/10, 11/11 i 16/12/09).

Responsable: **Xavier Guix**

LÍNIA SALUT

GRUP DE TREBALL SALUT, BENESTAR I VIDA:

Adreçat a qui, a nivell personal, estigui interessat en aquests temes o professionalment estigui en contacte amb persones en situació de malaltia, pèrdua, incapacitat, crisi.

Divendres, de 19 a 21 h (16/10, 13/11 i 11/12/2209).

Responsable: **Anna Cruspinera**

CURS APRENDRE DE LES PÈRDUES I EL TREBALL DEL DOL

Es faran sessions mensuals, en un grup on es treballaran les petites pèrdues quotidianes i també aquelles que comporten el fet de viure i la mort dels qui estimem.

Dijous, de 19 a 21:30 (15/10, 12/11 i 10/12/09).

Responsable: **Anna Cruspinera i l'equip de formadors SBV**

QUÈ CAL FER PER INSCRIURE-S'HI?

Cal fer la inscripció prèvia per telèfon o e-mail per a totes les activitats.

QUOTA ANUAL dels AMICS de la FUNDACIÓ: 45 €

	Amics de la FUNDACIÓ	Altres
Espurnes d'ecologia emocional	gratuït	12 €
Conferències	gratuïtes	gratuïtes
Espai Noves mirades	gratuït	gratuït
Creixement personal (trimestre)	56 €	115 €
Grups de treball (trimestral)	28 €	58 €
Seminaris	30 €	70 €
Tallers matinals	20 €	40€
Jornades de març	50 €	100€
Viure ÀMBIT (juny)	gratuït	25 €

Truca prèviament per demanar-nos una entrevista personal i visita'ns

Fundació ÀMBIT

Rocafort, 242 bis - 3ª / 08029 Barcelona
Telèfon: 647 74 21 40 - 627910646 (de 20 a 22 h.)
fundacioambit@hotmail.com



www.fundacioambit.org
ecologiaemocional@yahoo.es
www.ecologiaemocional.com



1er. TRIMESTRE

LA MENT LLIURE

EL PORTAL DE LA SAVIESA



PRESENTACIÓ DE LA FUNDACIÓ

La Fundació Privada Àmbit és una entitat sense ànim de lucre que treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte actual del creixement personal i l'educació emocional. Una característica important de la Fundació és el fet que cap dels professionals que hi col·laboren no percep cap retribució per la tasca realitzada. La generositat és un valor clau d'aquest projecte.

OBJECTIUS

Proporcionar eines d'autoconeixement i un entorn adequat que afavoreixin la comunicació a aquelles persones interessades en fer un camí de progrés i de creixement personal.

Assessorar, dissenyar i impartir formació especialitzada, dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista, en el marc de l'ecologia emocional.

Treballar per afavorir l'intercanvi d'experiències entre persones i col·lectius que treballen per una societat més humanitzada, i molt especialment aquells que es dediquen a l'atenció, l'assistència i la formació de persones.

Ser un centre de referència especialitzat en investigació de temes relacionats amb el desenvolupament humà, la dinàmica de grups i l'Ecologia Emocional.

Impartir formació de postgrau en Ecologia Emocional.

