

## ECOLOGIA EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL

Trobar-se un mateix, donar-se permís per a viure, ser autònom i solidari. Desxifrar allò que és essencial i construir el sentit de la nostra existència és una tasca que exigeix esforç, amor i perseverança. No hi ha res important que s'aconsegueixi 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

S'hi fa 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 dels fets i les coses... són alguns aspectes en què s'aprofundeix. Un divendres al mes, de 20 a 22 h.

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, alhora, com a grup orientat al desenvolupament de la dimensió espiritual. Es compartiran experiències viscudes i es revisaran a la llum de materials provinents de les diferents cultures religioses i espirituals. Un dimecres al mes de 20 a 22 h.

Responsable: **Xavier Guix**

## GRUPS DE TREBALL

### SALUT, BENESTAR I VIDA

S'adreça a qui estigui interessat personalment en aquests temes o si professionalment està en contacte amb persones en situació de malaltia, pèrdua, incapacitat o crisi.

Responsable: **Anna Cruspinera**

### EDUCACIÓ

S'adreça a aquelles persones interessades a fer un treball de reflexió sobre què vol dir educar i com ho estem fent (en el sentit més ampli del terme); però que, alhora, estan disposades a fer accions de sensibilització social per a la millora de l'educació emocional.

Responsables: **Dolors Marlet i Neus Arboç**

## 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
Espai Debat	gratuït	10€
Conferències	gratuïtes	gratuïtes
Espai Noves mirades	gratuït	5€
Creixement personal (trimestre)	51€	105€
Grups de treball mensuals	8€	20€
Seminaris	26€	60€
Taller matinal	17€	35€
Jornades de març	35€	80€
Viure ÀMBIT (juny)	gratuït	20€

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

### Fundació ÀMBIT

Rocafort, 242 bis - 3<sup>a</sup> / 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

...milia dels ploceids (Vi...  
d'altres ocells de la famíl...  
mascles es guarneixen am...

viure<sup>1</sup> v\* 1 intr 1 Tenir vi...  
viure (algú) m...  
re's, per algú...  
ni deixa viure els...  
ra. Viure bé, tra...  
Viurem dies millo...  
socials. 3 intr 1...  
algú. Viure a pag...  
Ciutadella. Viu am...  
i, dit especialmen...  
lment sense ésser...  
ta anys. Viure mo...  
ratges viuen sempre...  
a de salutació, d'ac...  
istir, guanyar-se...  
culació, del robator...  
es, d'algú. 2 Alime...  
a.



1<sup>ER</sup> TRIMESTRE  
**MOTIV-ACCIÓ**  
VIDA ÉS UN NOM, VIURE ÉS UN VERB

## 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.



La nostra vida és la nostra oportunitat de ser i de fer-nos. Podem passar-la en un territori segur i conegut, immersos en rutines, o bé prendre consciència que podem explorar i conquerir nous territoris interiors i exteriors. Ara bé, per això caldrà arriscar-se, assumir responsabilitats, ser valents i construir una confiança que ens permetrà moure'ns en espais incerts, sabent que trobarem el com, quan tinguem clar el què.

### VIDA ÉS UN NOM, VIURE ÉS UN VERB

La vida... però, sobretot, viure. Aquest és el lema del curs 2008-2009, en què volem treballar el pont que ens uneix amb els altres i amb el món. També volem fer ponts entre altres llenguatges i formes de mirar el món i l'ecologia emocional. Barrejarem música, poesia, filosofia, ecologia, literatura, psicologia i espiritualitat. Podem pensar la vida, podem mirar-la com a espectadors, podem veure-la passar com si no anés amb nosaltres o bé viure de debò prenent-ne el lideratge. La Vida és un recipient buit, que adquireix el sentit pel qual ha estat fet, si l'omple. Per passar de vida a viure cal aprendre a conjuguar-ne el present. Jo faig... jo dic... jo sóc... jo m'arrisco... jo exploro... Només amb l'acció passarem de ser espectadors a ser vers protagonistes. El sentit de la nostra vida es configura amb l'acció, però cal voler-ho fer. L'activació de la voluntat ens permetrà passar del voler al poder.

Setembre	Dissabte <b>27</b> 18:00 H	<p><b>MOTIV-ACCIÓ! VIDA ÉS UN NOM, VIURE ÉS UN VERB</b></p> <p>Presentació del programa del curs i conferència per <b>Jaume Soler</b>. Aquest dia es presentarà el nou programa d'activitats i, en acabar, tindrà lloc la conferència que, amb el títol del lema del curs, impartirà el president de la Fundació ÀMBIT.</p>
Octubre	Dissabte <b>18</b> 18:00 H	<p>Conferència <b>AUTOCONEIXEMENT I SUPERACIÓ PERSONAL</b> per <b>Antoni Bolinches</b></p> <p>L'exploració comença per un mateix. Només sabent qui som i amb què comptem podrem orientar-nos en aquest món incert on vivim. A partir del que som serà possible proposar-nos punts de millora i superació personal.</p>
Octubre	Divendres <b>24</b> 21:00 H	<p>Conferència <b>NOVES MIRADES. UNA PEDAGOGIA HOLÍSTICA ES POSSIBLE!</b> per <b>Noemí Paymal</b></p> <p>Aquesta antropòloga compartirà el seu treball de cinc anys d'investigació que l'ha portada a crear Pedagogia 3.000, una proposta educativa que prioritza les necessitats actuals i els sorprenents canvis en la manera d'aprendre i de ser dels infants.</p>
Novembre	Dissabte <b>25</b> 09:30-18:00 H	<p>Seminari <b>GEOGRAFIA DE L'ÀNIMA</b> per <b>Maria Mercè Conangla</b></p> <p>Territoris interiors -sovint desconeguts- on potser mai no ens hem volgut aventurar. Espais que entreveiem massa solitaris o potser perillosos i que defugim aproximar-nos-hi. Volem fer un recorregut per la geografia més íntima i connectar-nos a allò més essencial que ens defineix.</p>
Novembre	Dissabte <b>08</b> 17:30 H	<p>Espai debat <b>ELS FANTASMES DE LES PORS</b> per <b>Núria Molina i Yolanda Muñoz</b></p> <p>Dues perspectives diferents sobre la por; per parlar-ne en públic, sobre com ens sentim i com ens pot paraitzar la por. Farem la proposta de fer-ne una gestió emocionalment més ecològica. Compartirem plegats els trucs per encarar els seus fantasmes i exposar-nos al judici dels altres.</p>
Novembre	Dissabte <b>15</b> 18:00 H	<p>Conferència <b>L'OFENSA, UN TÒXIC LETAL</b> per <b>Àngels Ferrao</b></p> <p>Segons l'ecologia emocional, l'ofensa és un contenidor que agrupa algunes de les emocions més contaminants, corrosives i tòxiques, tant cap a dintre com cap a fora, de nosaltres mateixos. Hi ha estratègies per combatre l'ofensa, que ens permeten gestionar-la de manera adaptativa.</p>
Desembre	Dissabte <b>22</b> 09:30-18:00 H	<p>Seminari <b>EL BIG BANG EMOCIONAL: LA GESTIÓ ADAPTATIVA DE LES EMOCIONS QUE ENS LIMITEN</b> per <b>Àngels Ferrao</b></p> <p>La frustració, l'enveja, la gelosia, la vergonya, la por... fan que la nostra vida es vegi contaminada amb visions del món distorsionades, ja que estan filtrades per les nostres creences i per allò que ens han ensenyat. No podem oblidar, però, que allò que som nosaltres, això és el món i si nosaltres millorem, el nostre món també millora.</p>
Desembre	Dissabte <b>13</b> 18:00 H	<p>Conferència <b>LITERATURA, CP I ECOLOGIA EMOCIONAL</b> per <b>Maria Mercè Conangla</b></p> <p>Tots els llibres poden ser d'autoajuda. Poden obrir portes i finestres a la nostra ment i al nostre cor. Poden mostrar camins possibles i paisatges atractius per recórrer. De la mà d'alguns autors, farem un recorregut interior guiats per paraules que ells van enfilear. A partir d'aquí, podem triar aventurar-nos a viure'ls.</p>
Desembre	Dissabte <b>20</b> 09:30-18:00 H	<p>Seminari <b>EL CAMÍ DE LES RAJOLES GROGUES: UN TALLER PER AL DESCOBRIMENT DE LES NOSTRES FORTALESES</b> per <b>Núria Molinas</b></p> <p>L'exploració comença per un mateix. Només sabent qui som i amb què comptem podrem orientar-nos en aquest món incert on vivim. A partir del que som serà possible proposar-nos punts de millora i superació personal.</p>