

**NOVES PLACES
2010 . 2011**

*"A voltes no em reconec,
tan exterior m'he fet a mi mateix"*

Pessoa

OBERTA INSCRIPCIÓ CURS 2010 -2011

A QUI S'ADRECEN?

- A les persones que trien ampliar el seu autoconeixement i desenvolupar el seu potencial passant a l'acció
- A qui cerca un entorn favorable, autèntic i de respecte que li faciliti compartir amb altres persones pensaments, emocions i vivències

OBJECTIUS

- Facilitar el descobriment de la necessitat individual de créixer i la decisió de fer-ho
- Afavorir la detecció i reconeixement dels recursos personals i del propi potencial de millora
- Facilitar l'elaboració del projecte personal de millora
- Treballar el pensament creatiu i les competències emocionals
- Incrementar la consciència afectiva i l'equilibri emocional per a ser més competents en l'enfrontament de conflictes
- Treballar l'automotivació i la consciència del que hom viu en cada moment

QUÈ OFEREIXEN EL GRUPS DE CREIXEMENT PERSONAL?

- Un espai participatiu on desenvolupar capacitats i recursos per relacionar-se amb més confiança, fluïdesa i efectivitat
- La possibilitat de treballar en el descobriment de respostes pròpies a les qüestions que la vida ens planteja a cada moment

DADES D'INTERÈS

- De primers d'octubre a final de juny
- Dilluns, dimecres o dijous de 20'30 a 22'30
- **NOVETAT: Un grup de matí**
- Places molt limitades Abans de la inscripció hi haurà una entrevista prèvia amb els responsables dels grups

APORTACIÓ MENSUAL

- Amics Fundació: 56 euros/ trimestre
- Altres: 115 euros/ trimestre

Per un creixement personal
**Per un creixement personal
emocionalment ecològic
emocionalment ecològic**

Treure'ns capes, assumir la vulnerabilitat

"Ara vaig amb el pit més al descobert, m'he tret moltes capes, he anat extraient de mica en mica tot allò que sobra de l'escultura que estic modelant. Tinc una visió més real del món, de mi mateixa i dels altres.

Sé quins són els límits que vull respectar i que jo mateixa m'imposo encara que

també sóc conscient de que quasibé tot és il·limitat.

He arribat a gran, a aquest punt que sobrepassa ja el centre dels possibles anys que viuré, sense cinisme i encara amb il·lusió i esperança; sense massa autoengany, sabent on tinc en mi mateixa esquerdes que m'afebleixen i forats potser tancats

massa despreses per a haver esdevinguts sòlids.

La cerca del coneixement i de la pròpia veritat desarma, et fa més vulnerable però també més humana."



www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.com

fundacioambit@hotmail.com

ecologiaemocional@yahoo.es

Sobre els propòsits i l'acció

Tenir un propòsit és un pas previ a donar-li vida i ales. De res serveix a la nostra vida si no estem disposats a convertir-lo en acció concreta.

Dir que volem fer quelcom si no fem el primer pas només serveix per a torturar-nos i malmetre una energia emocional

que podríem invertir molt millor.

Quan em faig un propòsit m'he de fer les preguntes: realment ho vull? Estic disposada a pagar el preu per assolir aquest objectiu? De no ser així, val més desistir o ajornar-lo i posar-li una nova data per escometre'.



Sóm únics i insubstituïbles

Cada ésser és únic i irreplicable, per això som especials. Potser els hi hauríem de recordar als infants més soviet perquè Així d'adults tindrien una millor autoestima.

I si hom percep que és valuós hom serà capaç de comprometre's amb si

mateix perquè sabrà que val la pena.

Estic cada cop més convençuda de que el que falla en el comprimit és el fet que qui no hi persevera és perquè no té la comprensió clara de que allò és realment important i que el que ell com a individu únic i

irreplicable hi pot aportar cap persona més de la família, del grup o de la humanitat sencera ho podràs substituir.

