



SEMINARI – TALLER

EL BIG BANG EMOCIONAL

La gestió adaptativa de les emocions que ens limiten



El desgraciat, en definitiva, és aquell que, d'una manera o una altra, té fora de si mateix el que ell estima que és el seu ideal, el contingut de la seva vida, la plenitud de la seva consciència i la seva vertadera essència. El desgraciat està sempre absent de si mateix, mai no està íntimament present

Soren Kierkegaard

Moltes vegades, ens trobem davant d'emocions que ens fan la vida difícil. La frustració, l'enveja, la gelosia, la vergonya, la por... fan que la nostra vida es vegi contaminada amb visions del món que no són del tot reals, ja que les veiem filtrades per allò que creiem o que ens han ensenyat. No podem oblidar, però, que allò que som nosaltres, això és el món. Quan nosaltres canviem, el nostre món canvia.

En el nostre espai afectiu, existeixen entorns que faciliten la nostra construcció personal i altres que ens són hostils i que poden limitar-nos, si no en tenim el control. Tenim grans quantitats de recursos personals interiors, dels quals ignorem l'existència. Dintre de cada un de nosaltres, es troba la possibilitat de ser feliç o de no ser-ho, i fer-la realitat és una decisió personal.

Objectius

- Detectar quines són les emocions que ens limiten.
- Descobrir recursos interiors per gestionar adaptativament els afectes.
- Adonar-se que nosaltres som qui fem que les coses passin tal com passen.
- Prendre consciència de l'impacte que té en nosaltres, en els altres i en el món, tot allò que pensem, fem i sentim.
- Obrir una porta cap al món de les creences i veure com condicionen la nostra vida, tant per créixer com per limitar-nos.
- Elaborar un full de ruta individual per abordar, amb els propis recursos, alguns aspectes limitadors.



Continguts

- Allò que som nosaltres, això és el món.
- Fonts de contaminació emocional.
- Afectes que ens limiten: vergonya, por, frustració.
- Viure és vincular-se. Setena llei de l'ecologia emocional.
- La cartografia emocional i les creences.
- La gestió adaptativa de les emocions.
- La transformació de l'energia. Crear o destruir.

Metodologia

Es treballarà amb eines d'ecologia emocional, prenent com a base els recursos individuals de cadascú, en un espai tipus taller interactiu i totalment pràctic.

Si el cor pogués pensar, es pararia

Ecologia emocional
Jaume Soler i M. Mercè Conangla

RESPONSABLE	Àngels Ferrao Pautas
DIA	Dissabte, 22 de novembre de 2008
HORARI	de 9.30 a 13.30 i de 15 a 18 h
LLOC	Fundació ÀMBIT C/ Rocafort, 242 bis, 3r 08029 Barcelona
APORTACIÓ	26 € Amics de la Fundació / 60 € (altres)
INSCRIPCIONS	Tel. 647 74 21 40 (de 20 a 22 h) Secretaria Tel. 627 91 06 46 (Josefina Royo)

Adreça electrònica (a/e)
fundacioambit@hotmail.com

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