



Fundació Àmbit
Institut per al Creixement Personal

LA MENT LLIURE

EL PORTAL DE LA SAVIESA

La nostra ment duu al seu interior el potencial per alliberar-nos o per destruir-nos. Tot dependrà de com l'actualitzem. **L'ecologia emocional.**

III JORNADES ÀMBIT

12 i 13 de març de 2010

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 els professionals que hi col·laboren no perceben cap retribució per la tasca realitzada. La generositat és un valor clau d'aquest projecte.

Els objectius de la Fundació son:

Proporcionar eines d'auto-coneixement a aquelles persones interessades en fer un camí de progrés i de creixement personal.

Impartir formació especialitzada dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista, en el marc de l'ecologia emocional.

Crear espais d'educació emocional i treball en valors.

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 en ecologia emocional.



«Viure: assumir la responsabilitat de donar la resposta correcta als problemes que la vida ens planteja i complir les tasques que aquesta ens assigna contínuament a cadascun de nosaltres». **Viktor Frankl.**

«Les ideologies fòssils s'estan esgotant. Cal que desenvolupem energies renovables». **El Roto.**

«El contrari de la imbecil·litat moral és tenir consciència». **Fernando Savater.**

LES JORNADES

Aquest és el tercer any que la Fundació ÀMBIT organitza aquestes Jornades, que tenen com a temàtica el lema del curs actual.

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 moure'ns cap a accions més belles, bondadoses i amoroses. I com aconseguir-ho? Experts professionals ens ajudaran a reflexionar-hi i ens obriran alguns "portals", a partir dels quals cadascú podrà fer el propi camí. Ens hi acompanyes? Segur que hi tens molt per aportar. T'hi esperem els dies 12 i 13 de març de 2010.

DADES D'INTERÈS

Lloc: Biblioteca de Can Fabra
Metro L1 Sant Andreu
Bus 11, 35, 40, 73, B20 i N9
Renfe Sant Andreu Comtal
Pàrquing a la mateixa plaça de Can Fabra
Aportacions: Amics de la Fundació 50 €
Altres 100 €

INSCRIPCIONS

FUNDACIÓ ÀMBIT
Rocafort, 242 bis - 3r.
08036 Barcelona
Telèfon: 647 742 140
DIRECCIÓ JORNADES I MATRÍCULA:
jornadesambit@fundacioambit.org
Places limitades per rigorós ordre
d'inscripció.
www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.com



DIVENDRES 12·03·2010

17:30 h Lliurament de la documentació i acreditacions.

18:30 h Benvinguda i inauguració de les Jornades Àmbit per la regidora del districte Sra. Gemma Mumbrú, i el president de la Fundació Àmbit, Jaume Soler.

19:00 h Conferència PENSAMIENTOS QUE NOS AMARGAN LA VIDA per **Walter Riso**. *Psicòleg, especialista en teràpia cognitiva i bioètica, i escriptor.*

El que pensem i com ho pensem condiciona la nostra realitat. Hi ha pensaments que indueixen emocions caòtiques que poden amargarnos la vida. El bon pensar, el bon sentir i el bon fer són senyals de saviesa.

20:15 h Col·loqui amb els assistents.

DISSABTE 13·03·2010 (matí)

09:30 h Conferència CIÈNCIES DEL BENESTAR, SAVIESA I MENT LLIURE pel **Dr. Rafel Bisquerra**. *Director dels màsters de la Universitat de Barcelona d'Educació emocional i de Intel·ligència emocional a les organitzacions.*

Potser ha arribat el moment de constituir les ciències del benestar que ens poden donar orientacions cognitives del camí que cal seguir. La pràctica requereix una gran dosi de saviesa i de ment lliure, dins un marc d'ecologia emocional.

10:30 h Conferència CRIATURES D'UN ALTRE PLANETA per **Elisabet Pedrosa**. *Escriptora i guionista del programa de Catalunya Ràdio l'Ofici de viure.*

La gestió d'una crisi vital important ens pot fer més lliures, a la vegada que podem descobrir el llenguatge amorós de les criatures d'un altre planeta i aprendre a enriquir-nos amb la diferència.

11:30 h Pausa (30 minuts).

12:00 h Conferència RECEPTES PER MILLORAR EL MÓN per **Antoni Bolinches**. *Psicòleg i escriptor.*

Allò que és bo per a les persones ha de ser-ho també per a la societat. Mitjançant receptes sàvies i repletes d'un gran sentit comú, ens llançarà el repte d'assolir, a través de camins individuals, un benestar col·lectiu més gran.

DISSABTE 13-03-2010 (tarda)

13:30 h Pausa per dinar.

15:30-16:00 h Espai creativitat.

16:00-18:00 h TALLERS SIMULTANIS

TALLER 1

EL MÓN SIMBÒLIC I ELS ARQUETIPS DE TRANSFORMACIÓ. MÉS ENLLÀ DE LA MENT CONSCIENT

per **Xavier Guix**. *Psicòleg i escriptor.*

Una ment es fa lliure a mida que fa conscient allò que és inconscient. El camí per arribar-hi és simbòlic i ple d'arquetips que ens permeten interpretar el nostre viatge existencial. Ens acostarem al camí de transformació personal, anant més enllà de la ment conscient.

TALLER 2

UN PASSEIG PELS SENTITS

per **Anna Cruspina, Anna Saez, Teresa Gascón**
(Equip Fundació ÀMBIT).

Apreciar els sentits: observar, escoltar, assaborir, ensumar, palpar, ens pot ajudar a gaudir de tot el que tenim al davant en el dia a dia amb el millor regal que se'ns ha donat i a augmentar la nostra qualitat de vida, tant si els moments ens són favorables o no.

TALLER 3

LA VIDA, UN JOC INCERT

per **Núria Molina**, *filòsofa i màster d'artteràpia*.
(Equip Fundació ÀMBIT).

Tenim tota una vida per viure i tot un món per explorar. La incertesa es pot mirar com un espai potencial des d'on tot pot sorgir si hi apliquem la nostra creativitat. En aquest taller, crearem amb material plàstic de modelatge el nostre propi somni, com si fos un joc. Talment, com és la vida.

18:30 h Conferència de cloenda
LA HISTORIA: MAESTRA DEL PRESENTE,
GUÍA DEL FUTURO pel **Dr. José Enrique Ruiz Doménec**. *Historiador i escriptor*.

Mitjançant exemples i anècdotes farem un viatge a través de la història per extraure'n aprenentatges adaptatius a fi de viure amb més saviesa el nostre present i preparar un futur millor.