



Fundació ÀMBIT

Institut per al Creixement Personal

«... Imaginem per un instant el primer humà que va accedir al coneixement abstracte. Segurament va obrir els ulls, va mirar el món i es va espantar. Es va espantar molt. Com mantenir la pròpia identitat independentment dels capricis d'un món tan incert? Amb el coneixement! Agafar-se al coneixement sense tenir encara coneixement al que agafar-se devia ser aterridor. Molts degueren morir de pànic o d'autocompassió, però uns quants, pocs, que havien nascut amb una fe indestructible en quelcom, aconseguiren dominar la seva por i seguir vius. És d'aquests pocs de qui tots som descendents, és clar.»

Jorge Wagensberg



PRESENTACIÓ DE LA FUNDACIÓ

La **Fundació Àmbit**, fundada per un grup de professionals amb experiència dins de món de la psicologia, la comunicació, la formació i els grups, és una entitat privada sense ànim de lucre que treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte actual del *Creixement Personal*. 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 del nostre projecte.

¿Què és una persona normal?- li va preguntar Jean Claude Carrière al psiquiatre Oliver Sacks

«És aquella que coneix el seu passat, els seus orígens (allò que ha fet), el seu present (allò que està fent) i el seu futur (fa plans i té la certesa de que morirà). O sigui, algú que es veu a si mateix com un personatge situat en un punt d'una història amb el seu principi i el seu final.»

PRINCIPIS D'ÀMBIT

Ètica de plantejaments

Transparència, rigor i qualitat

Respecte per la llibertat individual

Obertura a l'experiència

Foment de la responsabilitat individual

Mètodes basats en aportacions que tenen com a base la visió humanista, el coneixement científic i l'Ecologia Emocional.

«La meitat del món està formada per gent que té quelcom a dir i no pot, i l'altra meitat per gent que no té res a dir i segueix parlant.»

Robert Frost

ecologia
emocional



OBJECTIUS DE LA FUNDACIÓ

Dur a terme investigació i recerca en aquells camps de coneixement que afecten directament la persona com a ésser amb potencial per créixer, aprendre i millorar dins un entorn relacional, socio-cultural i espiritual.

Proporcionar a aquelles persones interessades en treballar en un camí de progrés i de creixement personal un entorn i uns mitjans adequats que afavoreixin la comunicació i la formació.

Dissenyar i impartir formació especialitzada dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista. La formació s'adreça a qui tria un camí de millora personal i professional. També a les persones que treballen en àmbits com la sanitat, docència o en

condicions de risc perquè el tipus de treball que desenvolupen té un important impacte en el seu equilibri i salut psicològica.

Assessorar en l'aplicació de les tècniques d'Ecologia Emocional, competències emocionals i dinàmica de grups.

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

Ser centre de referència especialitzat en temes de desenvolupament humà i Ecologia Emocional.

A QUI ES DIRIGEIX ÀMBIT

A aquelles persones que desitjen adquirir eines per treballar les competències emocionals i aprendre a gestionar ecològicament les seves emocions a fi d'assolir un major autoconeixement, millora personal i equilibri vital.

A qui cerca un entorn respectuós on poder compartir vivències, sentiments i experiències de vida.

A aquells professionals que, dins d'un marc compatible amb els projectes i principis d'Àmbit, estiguin disposats a dedicar una part del seu temps a col·laborar i formar-se en la línia proposada en aquest projecte.

A aquelles institucions o col·lectius que treballen en projectes no lucratiu i que necessiten recolzament en formació sobre psicoecoafectivitat (gestió ecològica de les emocions), intel·ligència emocional i creixement personal.

ecologia
emocional

ÀREES D'ACCIÓ

L'objectiu d'ÀMBIT és proporcionar eines formatives especialitzades a tot aquell que vulgui treballar en un projecte de millora personal i col·lectiva. Per això, oferim diferents àrees d'activitats a fi de que cada persona trobi l'entorn i l'activitat més adequada al moment que viu i a les seves necessitats.

Creixement personal i dinàmica de grups

Formació: Cursos, tallers, seminaris, jornades...

Divulgació: Tertúlies, conferències, debats...

Formació per a formadors en Ecologia Emocional.

Innovació i recerca. Els Grups de treball.

«Allò que som nosaltres, això és el món.» **L'Ecologia Emocional**

CREIXEMENT PERSONAL I DINÀMICA DE GRUPS:

S'adreça a totes aquelles persones que senten inquietud per conèixer-se millor i desenvolupar el seu potencial humà. A qui cerca un entorn favorable, autèntic i de respecte per compartir amb altres persones el que sent, pensa i experimenta.

Ofereix un camí per 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. Rés d'important no s'aconsegueix sense posar en joc voluntat i coratge a fi de passar a l'acció responsable.

Objectius

Proporcionar un entorn que faciliti el descobriment de la necessitat de créixer i prendre la decisió de fer-ho.

Afavorir la detecció i reconeixement dels recursos amb els que hom compta i del propi potencial de millora.

Facilitar l'elaboració del projecte de vida i donar suport a la decisió de posar-lo en pràctica.

Reforçar l'acceptació d'un mateix, l'autoestima i treballar el pensament creatiu.

Posar en pràctica estratègies per millorar la comunicació amb un mateix i amb els altres.

Treballar l'automotivació i l'entusiasme, la vitalitat i la vivència del present.

Incrementar la consciència afectiva i l'equilibri emocional per poder afrontar situacions difícils o de conflicte.

«L'home necessita anar d'un costat a l'altre per tenir la sensació de que s'explora a si mateix.» **Juan José Millás**



Metodologia

Es treballa amb exercicis que ajuden a les persones a anar descobrint qui són què volen i amb quines eines compten.

La nostra línia s'emmarca dins de la psicologia humanista i en la nostra proposta de la Ecologia Emocional (Psicoecoafectivitat)

S'utilitzen tècniques de dinàmica de grups.

Dades d'interès

Duren tot el curs d'octubre a juny i es fan dues sessions al més de dues hores, de 20:30 h a 22:30h. Places limitades i grups reduïts. Entrevista personal informativa amb els responsables dels grups.

ÀMBIT FORMACIÓ - CURSOS, SEMINARIS I TALLERS:

Tenen diferents durades des d'un trimestre a un curs sencer o sessions monogràfiques, la durada de les activitats varia en funció de si és un taller o un seminari.

Són sessions de formació intensiva i d'enfoc totalment pràctic fugint al màxim de teoritzar. Es treballen temes com: valors i vida, competències emocionals, encarament de crisis i conflictes, comunicació i descobriment i gestió dels propis recursos.

Es treballa amb grups d'entre 12 i 20 persones.

L'objectiu és donar coneixements i temps per posar en joc els recursos adquirits a fi de que els participants puguin aportar vivències i experiències que tinguin durant les sessions.

Cada any les activitats son diferents i no s'acostuma a repetir cursos. Un dels punts importants és la innovació i la creativitat.

CATÀLEG DE FORMACIÓ 1996-2008

1. Tècniques de comunicació i animació de grups
2. Taller de sentiments
3. Habilitats de comunicació: com parlar en públic
4. Viure la vida: Un curs per aprendre a viure intensament el present
5. Les paraules i la vida
6. Amb els peus a terra i la mirada a l'infinit
7. La curiositat, font de creativitat
8. Descobreix-te més encara: un viatge al teu interior
9. PNL i creixement personal
10. La confiança: aprendre a confiar en un mateix
11. Ésser o tenir: L'home, un viatger provisional
12. L'art de l'atenció i l'escolta
13. L'art d'assossegat-se
14. Estimar millor: Una anàlisi sobre les dificultats i reptes de viure en parella
15. Dinàmiques de grup per l'autoconeixement
16. Redescobrir la vida: converses amb un mateix
17. Estimar amb independència: per una convivència de parella creativa
18. La intel·ligència espiritual
19. Budisme i creixement personal
20. El normal caos de la parella: L'art de la trobada
21. Dinàmica de grups: del pensament a l'acció
22. La comunicació no verbal (I - II)
23. Taller de textos
24. Coneixement d'un mateix a través del Diari Creatiu
25. La intel·ligència emocional (I - II)
26. Fer-se gran: una oportunitat per créixer
27. El temps i la vida
28. Treballem amb contes
29. Celebrem el goig de viure
30. El vocabulari afectiu: un treball amb sentiments
31. Sobre la mort i el morir
32. Tècniques d'assertivitat
33. Mites per a créixer
34. Programa d'entrenament en Competències Emocionals
35. L'idiota interior o la nostra part primitiva
36. La CNV, el codi desconegut
37. Competències emocionals aplicades a les crisis
38. La mort en el nostre guió de vida
39. Ecologia Emocional: l'harmonia integral
40. L'empatia: el respecte dels límits
41. Ser feliç, una forma de viure
42. El valor de ser un mateix
43. Treballem les nostres pors
44. Tècniques per a descobrir aptituds, valors i competències
45. Anàlisi Transaccional i relacions interpersonals
46. Treballem la intuïció
47. El poder d'escollir: l'aprenentatge de la responsabilitat
48. La PNL aplicada a la pràctica del viure
49. Conèixer-nos per estimar-nos: la ètica del viure
50. Valors per construir-se un mateix
51. Els lligams emocionals
52. Descubrim els sentits
53. Viure el present
54. Habilitats per relacionar-se amb persones i situacions difícils
55. Com relacionar-se amb gent difícil (II)
56. L'art de comunicar
57. Responsables o víctimes
58. La sexualidad: com viure-la
59. Sobrevolant límits i obrint fronteres
60. Cartografia emocional: Un viatge pel món dels afectes
61. Autoestima: Aprendre a estimar-se un mateix
62. La violència interior: Les tempestes emocionals
63. Tècniques de comunicació i relacions interpersonals

64. La parella emocionalment ecològica
65. Els lligams emocionals
66. Treballem els sentiments
67. La gestió ecològica del patiment i les crisis
68. La gestió del temps
69. La saviesa de Leonardo: Explorem estratègies per actualitzar el nostre potencial interior
70. La creativitat aplicada a un mateix
71. Tots som Xahrazad (Taller de contes)
72. Una mirada al nostre interior
73. Donar temps a la vida
74. El joc de l'oca com a eina de creixement personal
75. De les ofenses a la reconciliació
76. Creences determinen conductes
77. Parlant la gent s'entén o l'art de comunicar-se amb eficàcia
78. Tot passejant per la paraula i el silenci
79. La felicitat personal
80. Competències emocionals intrapersonals
81. Realment vull canviar?
82. La parella: Junts però no lligats
83. Potencia la teva creativitat amb Leonardo da Vinci
84. Qualitat de vida
85. L'ansietat i la PNL
86. L'experiència universal de ser fill
87. Cultivar un bon clima emocional
88. El puzzle familiar. Junts però no barrejats
89. Soroll, silenci i so: Aprendre a escoltar-nos
90. Els hiverns en la nostra vida
91. Retrobar la serenitat. L'aroma de la consciència
92. Les presses i la tendresa. Espais protegits
93. Juguem la vida. Dinàmiques de joc per a la reflexió personal
94. Emocions que ens connecten amb el dolor
95. PNL, comunicar-se és viure
96. Fem auditoria emocional
97. Cóm alimentar els nostres espais protegits
98. Aprofundir en els Sis Desitjos Interns
99. Intel·ligència emocional aplicada a les relacions interpersonals
100. Creixement personal. Un viatge amb la poesia, la literatura i la música
101. Energia vital o la passió de viure
102. T'adones de la teva vida? Estar present et garanteix un coneixement profund sobre tu mateix
103. Pensaments i emocions: Matèries contaminants o forces creadores?
104. Jugar és viure
105. Manual d'instruccions per a viure: La planificació estratègica personal
106. Anàlisi Transaccional i creixement persona
107. Silenci i so
108. Construir la pròpia felicitat
109. Jornades: Créixer cap a la responsabilitat de ser persona
110. Viatge al centre de les teves emocions
111. Liderar la pròpia vida
112. Cinema i emocions
113. Alcía al país de les meravelles i jo
114. Geografia de l'ànima
115. El Big Bang emocional: la gestió adaptativa de les emocions que ens limiten
116. El camí de les rajoles grogues: un taller per al descobriment de les nostres fortalezes
117. L'art de fer-nos i fer preguntes
118. Ecologia Emocional + Parella + Programació Neurolingüística
119. Despreniment, austeritat i bondat: Per un ús sostenible de l'energia emocional
120. Vull: La motivació intel·ligent
121. Cinema i ecologia emocional

ECOLOGIA EMOCIONAL: LÍNIA DE FORMACIÓ

Ecología Emocional: L'art de transformar i dirigir la nostra energia emocional de tal forma que reverteixi en el nostre creixement personal, en la millora de qualitat de les nostres relacions interpersonals i una millor cura del nostre món. Es tracta de fer un treball en equip entre ment i emoció en vistes a realitzar accions més honestes, creatives i amoroses.

L'Ecologia Emocional – concepte creat l'any 2003 per Jaume Soler i Maria Mercè Conangla – ofereix un nou marc per a l'educació emocional i el creixement personal. Parteix del que planteja la intel·ligència emocional i va més enllà presentant una manera creativa i més responsable d'entendre la gestió emocional.

La línia de Formació que ha obert la Fundació ÀMBIT compta amb els següents nivells:

Training en Ecologia Emocional (36 hores)

Formació per a formadors en Ecologia Emocional (90 hores)

Expert en Ecologia Emocional. Especialitats: empresa – salut – educació i família (100 hores)

També s'imparteixen mòduls específics sobre Ecologia Emocional i Coaching; Ecologia Emocional i Programació Neurolingüística; Ecologia Emocional i Lideratge Docent; Ecologia Emocional i literatura, música i cinema; Ecologia Emocional a través de metàfores, relats i contes.



DIVULGACIÓ

Espai de Debat

Espai per debatre un tema que es proposa en el programa de formació del trimestre i emmarcat dins del lema del curs. Mensual o trimestral. Dissabtes a la tarda de 17:30 h a 20 h. Cal inscripció prèvia.

Hi ha un moderador que presenta inicialment el tema, llança preguntes, fomenta la participació dels assistents i modera el debat.

És un espai ideal per aquelles persones que volen un entorn de respecte per reflexionar, dialogar i compartir vivències.

Conferències

Un cop al mes el dissabte a la tarda, a les 18 h, oferim un espai obert i gratuït de conferències impartides per especialistes sobre temes lligats al nostre programa de formació.

Trimestralment i també en forma de conferència es tracten diferents temes, que dintre de la línia de la Fundació, aporten noves mirades a la realitat i a qüestions d'interès social.

«Què faràs amb la teva vida perquè tingui un sentit, perquè el fet de viure-la hagi deixat una empremta en la infinitut del temps?» **Sergio Sinay**

INNOVACIÓ I RECERCA: GRUPS DE TREBALL

Grup de treball “salut, benestar i vida”:

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

Grup de treball “educació”:

Dirigits 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.

Grup de treball “meditació”:

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

En la web de la Fundació trobareu informació adicional sobre altres grups de treball que s'engeguen en funció del projecte de cada curs.

«La nostra dignitat rau en l'exercici del nostre pensament» **Pascal**



PER QUÈ FER-SE AMIC DE LA FUNDACIÓ

Per col·laborar en la viabilitat d'un projecte socialment útil que aposta pel canvi i la millora social, a partir del treball i la millora dels nivells de benestar psicològic i de realització individual i col·lectiva.

Per participar activament en la dinàmica de la Fundació.

Per tenir preferència en la reserva de places en els grups de treball i activitats de formació.

Per poder participar gratuïtament en diverses activitats.

Per obtenir la reducció del 50% de l'aportació econòmica als cursos.

Per rebre gratuïtament informació mensual i la revista de la Fundació.

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

Fundació ÀMBIT

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



Fundació Àmbit
Institut per al Creixement Personal

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