

Equip de professionals

Jaume Soler. Director de l'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal

Mercè Conangla. Direcció pedagògica

FORMADORS I CO-CREADORS DEL PROGRAMA

Victoria Olivé, metgessa del treball i màster en Ecologia Emocional

Ivette Gutiérrez, professora de ioga i màster en Lideratge Personal

Elena Miguel, metgessa pneumòloga i màster en Ecologia Emocional



Dades generals

DURADA

9 sessions de dues hores de duració amb freqüència setmanal.

DATES

27 setembre, 4 octubre, 18 octubre, 25 octubre,
8 novembre, 15 novembre, 22 novembre,
29 novembre, 13 desembre de 2018.

HORARI

Dijous de 18:30 a 20:30h

COST

GRATUÏT pels amics i amigues de Fundació Àmbit
Ecologia Emocional
50 euros/altres

LLOC

Fundació ÀMBIT Ecologia Emocional
(Eixample Esquerra)
C/Rocafort 242 bis 3º - 08029 Barcelona

INSCRIPCIONS

Fundació ÀMBIT - Rocafort

C/Rocafort 242 bis 3º
08029 Barcelona
Telèfon: 647742170

Web: www.ecologiaemocional.org

Horari secretaria:

10 a 14 hores i de 15.30 a 20.30 hores
(dilluns - divendres)



Fundació Àmbit
Ecologia Emocional

Segueix-nos a



@fundacioambit
@Eco_Emocional @EcoEmocional
@IRecerEECP



Fundació Àmbit
Institut Ecologia Emocional
Institut de Recerca en Ecologia Emocional i CP

Estress-less

PROGRAMA DE REDUCCIÓ I GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Institut de Recerca Ecologia Emocional
LABORATORI DE LA SERENITAT

“La pressa de viure fa oblidar sovint les raons de viure”
Gabriel Albert Auguste

Presentació

L'Institut de Recerca en Ecologia Emocional de la Fundació Àmbit ofereix un programa experimental i **pràctic** enfocat a reduir i gestionar l'estrès, un estat estès en la nostra societat que causa cada dia més baixes laborals, problemes de salut i infelicitat.

L'estrès pot afectar-nos incidint en factors fisiològics (com augment de la pressió arterial), psicològics (estat d'activació) o conductuals (inquietud, consum de tranquil·litzants, aïllament...), de tal manera que si aquestes respostes es mantenen en el temps ens podrien portar a emmalaltir.

Destinatari

- > Persones que se sentin estressades i tinguin la voluntat de millorar la seva salut i qualitat de vida per viure amb major plenitud.
- > Professionals que vulguin aprendre a regular-se l'estrès com a punt de partida per ajudar als altres.

Contingut

1 Mesurem els nivells d'estrès

Qüestionaris i medicions mèdiques inicials.
Una nova manera d'entendre l'estrès. Analitzant els pensaments, emocions i accions; els valors i creences.

2 Descodificant l'estrès

Els intangibles inconscients que ens mouen i creen la nostra realitat. Treballarem els canvis i fixarem objectius físics, mentals i emocionals.

3 La respiració, el fil de la vida

La fisiologia de la respiració. Les emocions i la respiració. Experimentarem la respiració i moviment conscient a través del ioga.

4 El cos ens parla, ens escoltem?

La salut global i la responsabilitat de cuidar-nos. Com es manifesta l'estrès al cos. Explorarem "l'iceberg" buscant els factors individuals de predisposició i de protecció. L'exercici, el son i la roda de la salut.

5 Estàs alimentant l'estrès?

L'alimentació equilibrada per reduir l'estrès. La piràmide dels aliments. Fem el propi menú aplicant l'alimentació conscient.

6 Donar temps a la vida: l'atenció plena

El meu temps. Gestió de les expectatives i de les prioritats. L'engany del multitasking i efectes de la tecnologia sobre el benestar. El poder de l'aquí i ara. Eines de relaxació i la visualització.

7 Els colors de les emocions i la creativitat

Les emocions i els seus colors. L'auditoria emocional. Estimulem la creativitat i sortim de la zona de confort.

8 El benestar relacional

Amb qui anem i com afecta el nostre paisatge emocional. Gestionem la ira. Empatia, compassió i agraïment. Els vincles emocionals.

9 Sessió final: Fi de l'inici del canvi

Anàlisi de l'evolució dels participants. El repte de sostenir el canvi en el temps. Qüestionaris i medicions mèdiques finals.

Metodologia

Aportem:

- > Sessions presencials amb teoria i eines pràctiques.
- > Farem un anàlisi de cada participant a l'inici i final del programa sobre la seva percepció de l'estrès.
- > Farem un anàlisi mèdic objectiu a l'inici i al final del programa.
- > Oferim eines per auto observar-se, experimentar i començar un procés de transformació holístic i global a nivell físic, mental, emocional i relacional.
- > Incidirem en canvis d'hàbits físics, emocionals i mentals per ajudar a equilibrar la persona.
- > Acompanyarem als participants en un procés gradual i personalitzat.
- > Aplicarem mètodes de seguiment de l'evolució de la salut a nivell mèdic i mètodes de seguiment diari de l'evolució dels hàbits físics, mentals, emocionals i relacionals.

Demanem:

- > Compromís i dedicació diària
- > Assistència a totes les sessions

La nostra singularitat



Programa enfocat a transformar a les persones i a crear canvis en els hàbits des del primer dia.



Primer programa holístic que incorpora un control mèdic per seguir l'evolució de la salut de cada participant del programa.



Suport d'especialistes en cada àrea