

■ Les Jornades

SEXE, AMOR I RELACIONS

No és possible posar l'amor tancat entre parets.

Perquè al final del nostre camí, brollaran de dins el nostre cor, tots aquells noms que justificaran el nostre pas pel món: el de totes aquelles persones a qui hem estimat en llibertat, amb compromís i responsabilitat. Ara bé, l'Amor pren moltes formes i volem explorar-les, compartir experiències i aprendre plegats.

En aquestes Jornades us proposem un viatge de descoberta d'aquest ecosistema format per tres gran planetes: *Sexe, Amor i Relacions*.

El viatge és totalment individual i cada persona tria per on comença el seu periple. Tots tres territoris emocionals estan profundament entrelligats. Tot i així, cada persona viu les relacions, el sexe o la construcció de l'amor, des d'un espai singular i intransferible.

Ben acompanyats d'experts en aquestes qüestions, ens endinsarem en l'apassionant món de la dimensió sexual de les persones, i de com dialoga i s'integra aquesta vessant en el marc de les relacions amoroses que construïm en el curs de la nostra existència.

Tot l'equip de la **Fundació Àmbit Ecologia Emocional** ha preparat amb molta cura i amor aquestes Jornades. Esperem que us animeu a formar-ne part, a fer aportacions, a participar-hi. Us agraïm de tot cor la confiança.

Us hi esperem!

Maria Mercè Conangla
Presidenta de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional

INSCRIPCIONS (opcions):

- <https://goo.gl/forms/3PW7sGTMhuMUKltc2>
- jornadesambit@fundacioambit.org
- Per telèfon a: **647 742 140**
(D'11.00-14.00 h i de 15.30-20.30 h de dl. a dv.)

QUAN REBEU LA CONFIRMACIÓ:

- Abonar la quota al compte
ES44 2100 0788 68 0200245272
- Remetre còpia al correu electrònic.

* Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.

Públic en general70 €

Estudiants50 €

Amics de la Fundació..35 €

LLOC:

Sala d'Actes Centre Cultural Can Fabra.

C/ Segre, 24-32. 08030 Barcelona.

Metro L1 Sant Andreu. Renfe Sant Andreu Comtal

Bus H8, 11, 40, 73, 126, N9

Direcció Logística: Ana Sáez

■ Presentació de la Fundació

La **Fundació Privada Àmbit Ecologia Emocional**, projecte amb vint anys de vida, és una entitat sense ànim de lucre que treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte del creixement personal, l'educació en valors, i la gestió emocional. La generositat és un valor clau d'aquest projecte.

Els objectius de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional són:

- Proporcionar eines d'autoconeixement a aquelles persones interessades a 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 de 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, entre aquells que es dediquen a l'atenció, l'assistència i la formació de persones.
- Oferir espais de creixement personal i recursos de gestió emocional pels col·lectius socials especialment vulnerables.
- Ser un centre de referència en documentació, investigació i recerca en Ecologia Emocional.

En el moment actual, la Fundació Àmbit Ecologia Emocional s'estructura en dues Àrees:

- L'Universitat@rtdelviure
- L'Institut d'Ecologia Emocional

** Reconegut amb 15 h. de Formació Continuada de Professorat pel Departament d'Ensenyament (en tràmit).

www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org



ÀMBIT - Rocafort
Rocafort, 242 bis, 3r
Telèfon 647 742 140
08029 Barcelona

ÀMBIT - Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 Barcelona



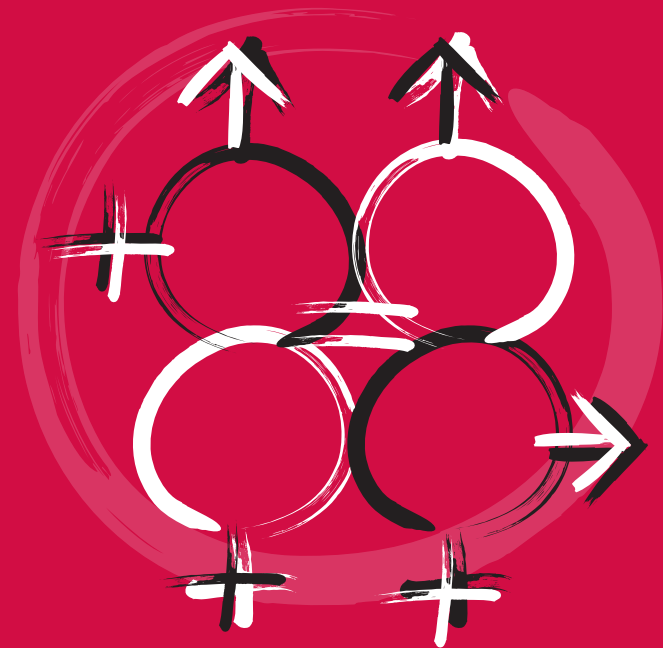
facebook.com/fundacioambit
facebook.com/ecologiaemocional

twitter.com/fundacioambit
twitter.com/Eco_Emocional



X Jornades Àmbit Ecologia Emocional
7 i 8 d'abril de 2017

SEXE, AMOR
I RELACIONS



Et proposo construir un nou canal sense excluses ni excuses
que comuniqui per fi la teva mirada atlàntica amb el meu natural pacífic

Mario Benedetti

DIVENDRES

7 d'abril de 2017

- 17.30 h Lliurament de la documentació i acreditacions

18.30 h

Benvinguda i inauguració de les Jornades

M. Mercè Conangla. Presidenta Fundació Àmbit Ecologia Emocional.
Sra. Carmen Andrés. Regidora Districte Sant Andreu.

19.00 h Conferència inaugural

Topologia del amor: matrimonio, sentimiento, sexualidad

Dr. José Enrique Ruiz-Domènec. Historiador especialista en l'Edat Mitjana, la cultura europea i l'herència mediterrània. Escriptor.

A través de los más bellos relatos de amor, y de sus más famosas heroínas, una reflexión en forma narrativa sobre los tres ingredientes claves en las relaciones humanas que han estado presentes siempre a lo largo de la historia (matrimonio, sentimiento, sexualidad). Con el objetivo de reivindicar una vez más un derecho fundamental de la sociedad humana: el derecho de amar.

DISSABTE

8 d'abril de 2017

MATÍ

- 09.00 h Arribada i taules informatives

09.15 h

Emoció i sexualitat

Rafel Bisquerra. Dr. en Psicologia. Catedràtic d'Orientació Psicopedagògica a la UB. Director del Màster en Educació Emocional i Benestar i Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions.

Els temes sexuals tenen un gran potencial per activar emocions, tant en joves com en adults. Segons com hagi estat l'educació i les experiències prèvies, condicionaran la resposta emocional. L'anàlisi de la resposta emocional davant aspectes sexuals ajuda a entendre el que ens passa per dins i poder superar millor les repressions i gaudir millor de les relacions íntimes.

10.00 h

Sexe savi: Com mantenir l'interès sexual en la parella estable

Antonio Bolinches. Llicenciat en Psicologia i Màster en sexualitat humana. Professor i coordinador del Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual de la Facultat de Medicina de la UB. Escriptor.

El problema del desig no és tenir-lo sinó mantenir-lo durant molt de temps cap a la mateixa persona. Per això "Sexe savi" planteja una sèrie de reflexions i propostes que adequadament aplicades permeten que la parella estable a més d'estabilitat emocional gaudeixin també del plaer sexual.

- 10.45-11.15 h Debat entre els dos experts i el públic
Modera: Isabel Cordón

- 11.15-11.45 h Pausa / Espai Creativitat

11.45 h

Objecte i subjecte en el joc amorós

Xavier Guix. Llicenciat en Psicologia, especialitzat en Comunicació i Programació Neurolingüística (PNL). Escriptor. Terapeuta.

El subjecte que estimo sovint es converteix en "objecte" perquè pugui explorar en el joc amorós. És una entrega, un joc acceptat per al gaudi de les dues parts. Mal entès però pot esdevenir una relació merament objectual. El subjecte queda rebaixat a mer objecte.

12.30 h

"Van ser feliços i van menjar anissos...o no"

Àngels Ferrao. Trainer en Ecologia Emocional. Infermera. Diplomada en Psicologia Clínica.

Una relació de parella requereix alguns elements imprescindibles perquè esdevingui un projecte de vida compartit amb sentit: espais de respecte i creixement dels territoris individuals, creant alhora un espai comú on ambdós tinguin ganes de visitar amb freqüència. Si aquests elements imprescindibles no es donen la parella esdevé rutina, soledat en companyia, dependència i grans destrosses emocionals.

- 13.15- 13.45 h Debat entre els dos experts i el públic

Modera: Carme Pujol

- 13.45-15.15 h Pausa per dinar

- 15.15-15.30 h Espai Creativitat

TARDA

15.30 -17.00 h

Taller 1 - Indicadors per avaluar el nostre nivell de maduresa

Assumpció Salat. Llicenciada en Psicologia. Ha desenvolupat un treball pioner introduint la reflexió sobre l'Essència humana i les seves potencialitats com a instrument de qualitat i excel·lència dins de les organitzacions.

En el camí de creixement i millora personal ens calen uns indicadors per tal de poder avaluar el nostre progrés. En aquest taller veurem

quins són i com ens poden ser útils en el nostre camí evolutiu. Aprendre a diferenciar entre les actituds reactives i les actituds sàvies o intel·ligents.

Taller 2 - Fins a l'infinit i més enllà

Gemma Gironellas. Máster en Ecologia Emocional. Tècnica en empreses i en activitats turístiques. Empresària.

Nicolau Sagrera. Máster en Ecologia Emocional. Diplomada en Enginyeria Industrial. Professor d'Educació Secundària.

El sexe, l'amor i la relació amb nosaltres mateixos, amb l'entorn i amb la societat que ens envolta, formen part del nostre món. Els podem adoptar, ens en podem inhibir, els podem exagerar, els podem compartir, però fem el que fem, ens acaben definint, vulguem o no, i posen límits a la nostra zona de confort. Vols reconèixer quins són alguns d'aquests límits que tens? Quina és la teva zona de confort?

Taller 3 - De Liris trencats a 500 dies junts: el sèptim art, gran referent per ajudar-nos en les nostres relacions

Arantxa Acosta. Consultora d'Organització i Recursos Humans. Crítica cinematogràfica.

Amor poètic, innocent, humil, cruel, o voraç. Relacions apassionades, desgastades, problemàtiques o tòxiques. Relacions de parella, però també de família, d'amistat... Perquè la influència de l'entorn, moltes vegades, acaba afectant, per a bé o per a mal, a la nostra vida. Pot una pel·lícula ajudar-nos a enfrontar-nos als nostres sentiments i actuacions?

- 17.00 - 17.30 h Pausa / Espai Creativitat

17.30 - 18.15 h Conferència participativa

Intimitat i tendresa. Un espai a protegir en les nostres relacions

M. Mercè Conangla. Fundadora i Presidenta de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Autora de diversos llibres. Psicòloga clínica i educativa. Infermera i escriptora. *La tendresa pot ser letal quan s'amaga, deia Evtuixenko. Aquest sentiment és clau per a la bona salut emocional de les nostres relacions. Cura i acompanya esvaint el sentiment de solitud. Cal preservar-lo i potenciar-lo.*

- 18.30 h Conferència de cloenda basada en el llibre: "Ya te dije adiós. ¿Ahora cómo te olvido?"

Walter Riso. Especialista en teràpia cognitiva, Màster en Bioètica, psicòleg clínic des de fa més de 30 anys. Autor de diversos llibres de divulgació psicològica basats en molts anys d'experiència professional i d'una especial sensibilitat per percebre els problemes i oferir solucions.

- 20.00 h Acte de comiat