

TALLER MATINAL

EL BUSSEIG EMOCIONAL



Existeix com a mínim un racó de l'univers que de ben segur pots millorar, i ets tu mateix.
Aldous Huxley

No sempre pots controlar el que passa al teu exterior, però sempre pots controlar el que passa al teu interior.
Wayne Dyer

En aquest taller us convidem a bussejar pel vostre iceberg emocional per descobrir més de vosaltres mateixos, els valors que us han acompanyat en el vostre camí i que us han portat on sou ara, alhora que descobrim altres que definiran el rumb del nostre futur. Farem una activitat d'autoconeixement i descoberta i jugarem entre nosaltres al joc de les percepcions. Tot això ens permetrà bussejar en el nostre interior per tornar a la superfície amb una major àrea de coneixement personal.

OBJECTIUS:

- Descobrir més de mi mateix. Qui sóc? On vaig?
- Bussejar agafant el llapis del nostre iceberg
- Descobrir el passat, present i futur personal
- Fer el Pla de ruta per seguir avançant

CONTINGUTS:

- Practicar amb una eina d'autoconeixement: els personatges de ficció
- La història que expliquen els nostres models de ficció
- Quins són els Valors de vida: els Pilars d'actuació
- Observar l'àrea més fosca en el busseig fa aflorar emocions
- Dissenyar el nostre pla de ruta

Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

C/ Rocafort 242 bis, 3r pis
08029 Barcelona

Tel. inscripcions: **647742140**

Horari secretaria: d'10.00-14.00h i de 16.00-20.00h de dilluns a divendres.

fundacio@fundacioambit.org

www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.org

[@Eco_Emocional](https://twitter.com/Eco_Emocional) [@Ecoemocional](https://www.facebook.com/Ecoemocional)

METODOLOGIA:

Reflexiva, participativa i pràctica. Durant el taller realitzarem exercicis, treballarem amb el dibuix, l'escolta i les escultures humanes, eines que considerem valuoses per aconseguir els objectius proposats.

RESPONSABLE: M^a José Torrent
DATA: Dissabte, 23 de març del 2019
HORARI: De 9.30 a 13.30 h
LLOC: ÀMBIT – Sant Andreu
Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)
08030 - Barcelona

APORTACIÓ: Activitat GRATUÏTA amics i amigues de la Fundació Àmbit EE.
40 euros/altres.

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA en aquest enllaç: bit.ly/busseig-emocional

Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

C/ Rocafort 242 bis, 3r pis
08029 Barcelona

Tel. inscripcions: **647742140**

Horari secretaria: d'10.00-14.00h i de 16.00-20.00h de dilluns a divendres.

fundacio@fundacioambit.org
www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org
@Eco_Emocional @Ecoemocional