

## ■ Les Jornades

### VIATGE AL COR DE LA FELICITAT Les grans preguntes de la vida

Profundament desitjada i cobejada per tots. I, s'escapoleix tan ràpid! Quan et sembla que l'has assolit, la perds i, de sobte, tot esdevé més trist i més fosc.

Ens la venen arreu i es vincula sovint amb el fet de "tenir", posseir i amb valors com l'èxit, els diners i la fama. Però l'experiència ens diu que "no és pas això".

Qui no la vol? Qui no vol habitar els seus paratges? Qui no la desitja per si mateix i per les persones estimades? Tanmateix és difícil d'assolir.

En aquestes Jornades us proposem un viatge de descoberta d'aquest ecosistema "Felicitat". Volem saber com arribar-hi millor, com conservar aquest sentiment dins del cor sense que el caos exterior ens el faci perdre. Sabem que és possible i plegats, acompanyats d'experts en l'apassionant art del viure i de la gestió emocional, cercarem respostes individuals i col·lectives a les preguntes que en el transcurs de les mateixes s'aniran plantejant.

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**

*Vicepresidenta de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional*

### INSCRIPCIONS:

Correu electrònic a:

**jornadesambit@fundacioambit.org**

o per telèfon a: **647 742 140** (De 15.30 a 20.30 h. de dl. a div.)

### 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 general .....70 €

Estudiants .....50 €

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** és una entitat sense ànim de lucre que aquest any **vol celebrar amb tots vosaltres que fa 20 anys** treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte del creixement personal, l'educació en valors, i la gestió emocional.

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.
- Ser un centre de referència en Ecologia Emocional.

En el moment actual la Fundació Àmbit 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](http://www.fundacioambit.org)  
[www.ecologiaemocional.org](http://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



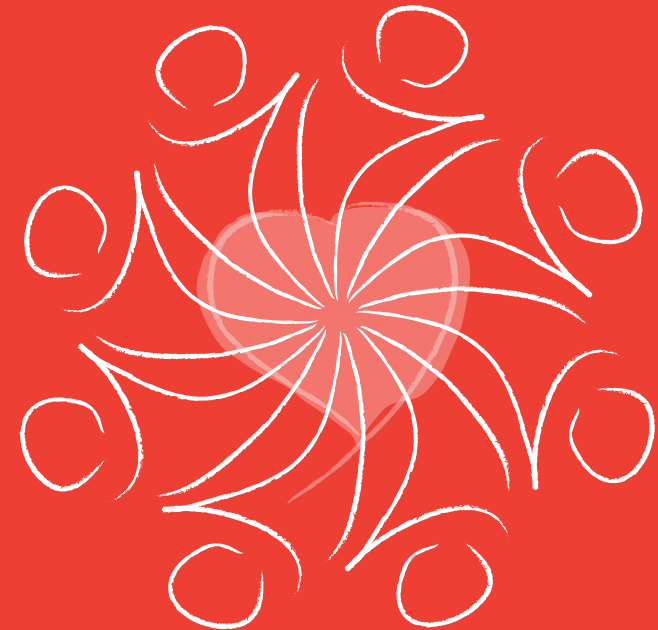
**facebook.com/fundacioambit**  
**facebook.com/ecologiaemocional**

**twitter.com/fundacioambit**  
**twitter.com/Eco.Emocional**



**IX Jornades Àmbit Ecologia Emocional**  
**8 i 9 d'abril 2016**

**VIATGE AL COR DE LA FELICITAT**  
**Les grans preguntes de la vida**



*El nivell de felicitat de la nostra vida  
depèn de la serenitat de la nostra consciència.*

**Soler & Conangla**  
*L'Ecologia Emocional. Amat*

# VIATGE AL COR DE LA FELICITAT

## Les grans preguntes de la vida

### DIVENDRES

8 d'abril de 2016

- 17.30 h Lliurament de la documentació i acreditacions

18.30 h

#### Benvinguda i inauguració de les Jornades

Jaume Soler. President Fundació Àmbit Ecologia Emocional.  
Sra. Laia Ortiz. Regidora Districte Sant Andreu.

19.00 h Conferència inaugural

#### Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Walter Riso. Psicòleg, especialista en teràpia cognitiva. Màster en Bioètica. Psicòleg clínic des de fa més de 30 a. Escriptor.

*Una de les claus per a viure millor és acceptar-nos com som amb tots els nostres defectes, per aprendre a viure amb ells i compensar-los amb les nostres virtuts. Sense autoacceptació no hi ha autoestima possible.*

On resideix la realització personal, en ser "el millor" o en gaudir plenament del que fas?

### DISSABTE

9 d'abril de 2016

#### MATÍ

- 09.00 h Arribada i taules informatives

09.15 h

#### Con rumbo propio. Disfruta la vida sin estrés

Andrés Martín. Dr. en Psicologia. Professor de Reducció de l'estrés mitjançant Mindfulness o Consciència Plena per la Universitat de Massachussets. Director Institut es Mindfulness SL. Autor de diversos llibres.

*A través de la Meditació Mindfulness es pot entrenar el cervell per desenvolupar una auto-consciència que millori la capacitat d'estar present, l'atenció i concentració. Tanmateix, com cultivar una ment sana i connectió amb els altres, per a treballar amb menys estrès, més harmonia i fomentar la felicitat.*

És possible recuperar l'equilibri personal i la sobirania en el nostre dia a dia?

10.15 h

#### La felicitat de l'educar: el dilema

Jordi Riera. Mestre. Dr. en Pedagogia Social. Professor Catedràtic d'Educació de la URL. Vicerector de Política Acadèmica i adjunt al rector de la URL. Ha publicat nombrosos llibres i articles científics en premsa i revistes especialitzades sobre temes educatius.

# PROGRAMA



*En el marc de l'acció educativa (formal, no formal i informal) esdevé la relació humana més genuïna i extraordinària de l'evolució de la humanitat que, paradoxalment, inclou en format de dilema, tant el desig de transmissió d'una herència de coneixements, valors i normes de les generacions que hipotèticament eduquen cronològicament a les següents, com el desig de les següents per marcar una nova empremta i de desig de revolució de l'herència cap a noves visions, vivències i transformacions difícilment assumibles per les anteriors.*

És possible ser "feliç" com educador o educant, envoltats d'aquesta tensió educativa i de rols trans-generacionals?

- 11.15 - 11.45 h Pausa

11.45 h

#### Les 7 claus de la meua felicitat

M. Mercè Conangla. Psicòloga, infermera, escriptora. Directora del Institut d'Ecologia Emocional i vicepresidenta del Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Divuit llibres publicats. Els darrers: Pessigolles pel cor i El Cansament Moral.

*La Felicitat: un viatge impressionant, el resultat d'una forma de posicionar-se i d'estimar la vida i no pas un objectiu directe o una adquisició. En primera persona compartirem algunes de les preguntes d'aquesta exploració al cor de la felicitat.*

Quines claus obren el cor de la felicitat?

- 12.45 h

#### Psicologia positiva, benestar i felicitat

Rafel Bisquerra. Catedràtic d'Orientació Psicopedagògica a la UB, director del Màster en Educació Emocional i Benestar i també del Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions.

*La psicologia positiva, en centrar-se en el benestar i la felicitat, suposa un canvi radical en la tradició de la investigació psicològica en el segle XX centrada en el trastorn, la psicologia clínica i la psicoteràpia.*

Quines són les aportacions i aplicacions pràctiques de la psicologia positiva al benestar i la felicitat?

- 13.45 - 15.30 h Pausa per dinar

- 15.15 - 16.00 h Espai de la creativitat

### TARDA

- 16.00 h

#### Taller 1 - El secret de l'autoestima

Antonio Bolinches. Llicenciat en Filosofia i Ciències de l'Educació amb grau de Llicenciat en Psicologia i Màster en sexualitat humana. Autor de diversos llibres sobre autoajuda. Professor i coordinador del Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual de la Facultat de Medicina de la UB.

*Descobreix una fórmula fàcil i eficaç d'autoanalitzar-te per millorar-te mitjançant la nova teoria de la seguretat personal que proposa l'Antoni Bolinches en el llibre que dona nom a aquest taller.*

Perquè dic que l'autoestima no és l'autoestima sinó molt més que l'autoestima?

#### Taller 2 - Viajar es mouer, hacer cosas. Conseguir objetivos, de la teoría a la práctica

Alex Farreras. Llicenciat en Ciències Econòmiques i Empresarials per la UB. Més de 20 a. d'experiència en multinacionals: motivar, activar, aconseguir que les persones assoleixin els seus objectius. Conferenciant en diversos àmbits.

*Frens i acceleradors: la por positiva, entrenament de la mirada per identificar les oportunitats, el desànim com valuosa brúixola, la necessària dosi de soledat, lluitar i divertir-se, les alertes, els lladres de temps, aliats/ cap i cor. El temps passa: proposa't aconseguir els teus reptes i gaudeix-los.*

De la il·lusió a la acció.

Sabem realment el què volem? Cóm descobrir-ho?

#### Taller 3 - Una pilota, dues pilotes, tres pilotes

Àngels Ferrao. Trainer en Ecologia Emocional. Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

*El joc, la il·lusió, l'alegria, l'agraïment i l'espontaneïtat són elements presents al cor de la felicitat. La felicitat té quelcom de puresa i vertigen que connecta directament amb l'infant que tenim dintre, ell ens permet acceptar-la, gaudir-ne i crear-la. La pilota és al·legòrica a moments feliços de la nostra vida. Et ve de gust una partideta?*

Saps on trobar la teva pilota?

- 18.00 h Pausa

- 18:30 h Conferència de cloenda

#### La felicitat desesperadament

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

*Una de les perles de Woody Allen diu: Què feliç seria si fos feliç!. En canvi, M.Schulz (Charli Brown), solia dir que, malgrat que la seva vida no tenia cap finalitat, ni propòsit, tot i així se sentia feliç i no sabia ben bé perquè. Ambdues formes de parlar de la felicitat no la descriuen, si no que en representen l'actitud davant d'ella. I aquesta és la qüestió: Ésser feliç com a conseqüència o ésser feliç com a causa. Com observa el filòsof francès André Comte-Sponville: El que ens separa de la felicitat és la mateixa esperança que la persegueix, desesperadament.*

A on és la felicitat?

- 20.00 h Acte de comiat